ISSN 0036-26

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

السنة الواحدة والأربعون — أكتوبر ١٩٨٩ — العدد الأول

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون اكتوبر العدد الأول

تصدرها رابطة خريجى معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

****

****

● تصدر فى أربعة أعداد سنويا ـ الاشتراك السنوى جنيهان •

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة •
١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

فى هـذا العـدد

التطـــوير المســـتمر فى اعـــداد المعـــلم
وتنميتـــه مهنيـــا أثنـــاء الخـــدمة ٣
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

صـــندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية ٩
للأســـتاذ محمـــد ســـعيد عـــزت

العـــلاقة بين السمات النفسـية والادارية
وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية
نحـــو التربيـــة الرياضية بمصر وقطـــر ١٧
للدكتـــورة هنيـــة محمـــود الـكاشف

معدلات تغـير الأس الهيدروجينى للبـــول
واللعـــاب والعرق بعـــد المجهـــود وعلاقته
بالمســـتوى الرقمى لبعض مسابقات المضمار ٤٣
للدكتـــورة ســـلوى مـــوسى عســـل

تأثير بعض التدريبات الأرضية فى الجمبـــاز
على رفع مســـتوى الأداء المهـــارى للحركات
الاجبـــارية المختـــارة فى السباحة التوقيعية ٦١
د. نوال حسن الفار، د. نادية حسن رسمى

رقم الإيداع بدار الكتب ١١٠ / ١٩٨٩

مطبعة الأمانة
٣ شارع جزيرة بدران شبرا - القاهرة

كلمة المحـرر

التطوير المستمر فى اعداد المعلم وتنميته مهنيا أثناء الخدمة

للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحـرير

أصـدر وزير التعليم ورئيس المجلس الأعلى للجامعات الأستاذ الدكتـور أحمد فتحى سرور ، بنـاء على موافقـة المجلس قـرارا فى يولية سنة ١٩٨٩ بتشكيل « لجنة عليا لتطوير الأداء الجامعى » وتضم هذه اللجنة عددا من رؤسـاء الجامعات الحاليين والسابقين ، كما تضـم رؤساء لجان قطاعات التعليم الجامعى فى التخصصات المختلفة وكذلك رئيس أكاديميـة البحث العلمى والتكنولوجيا ورئيس المركـز القـومى للبحوث ... الخ .

وكانت لجنة قطاع الدراسات التربوية واعداد المعلم ، وهى احدى لجان قطاعات التعليم بالمجلس الأعلى للجامعات ـ والتى أشرف برئاستها منذ سـنة ١٩٧٠ ، تعمـل جاهدة على تطـوير التعليم فى كليات التربية بالجامعات من حيث خطط الدراسـة لاعداد المعلمين فى الشعب المختلفة واعداد القيادات التعليمية والتربوية فى مختلف المجالات ، كما تعمل على تطوير مناهج الدراسة وأسـاليب التعليم والتقويم والامتحانات وجميع الأنشطة المرتبطة باعداد هذه القوى البشرية المهنية فى مختلف المستويات العلميـة .

وقد أحرزت اللجنة فى ذلك نجاحا فى أكثر من مجال ، ويكفى أن نذكر من ذلك ما توصلت اليه اللجنة من نجاح فى دعم مكانة التعليم من الناحية العلمية والارتقاء بها الى المستوى الذى يتكافأ مع المستوى العلمى

للاعداد للمهن الرفيعـة الأخرى ، بعد أن كان الاعداد لمهنـة التعليم فى بعض نوعيتها يكاد يهبط الى مستوى الاعداد للحرف البسـيطة • فقد عملت اللجنة بدأب والحاح حتى تمكنت من توجيه نظر المسئولين عن التعليم قبل الجامعى والتعليم الجامعى وكذلك منظمات المعلمين وهيئاتهم الى أهمية الارتقاء علميا بمكانة أعضاء هذه المهنة لجذب خير العناصر للالتحاق بها مما يؤدى الى الارتقاء بالتعليم وبالتالى الى الارتقاء بالمجتمع بصفة عامة كما ينعكس أثره على مستوى المهن الأخرى بصفة خاصة •

وقد كان رائد اللجنة فى تحقيق ذلك أمرين متكاملين :

أولا : النظر الى مهنة التعليم كوحدة متكاملة رغم اختلاف تخصصات المنتمين اليها أو مسـتويات المراحل التعليمية التى يعملون بهـا • فمعلم المدرسـة الابتدائيـة ينتمى الى مهنة التعليم على نفس القدر من المكانة التخصصية أو الاجتماعية التى لزميله معلم المدرسـة الثانوية أو ما فى مستواها ، شأنه فى ذلك شأن مهندس الالكترونيات الذى لا يختلف فى مكانته التخصصية أو الاجتماعية عن مهندس القوى الكهربائية أو طبيب الأطفال الذى لا يقل مكانة عن طبيب الكبار • فالكل أبناء مهنة موحدة وان اختلفت التخصصات التى يمارسونها •

والأمر الثانى ، أن الاعداد لمهنة التعليم يجب أن يكون تحت مظلة واحدة (كليات التربية بالجامعات مثلا أو ما فى مسـتواها) وألا يقل مستوى هذا الاعداد فى أى تخصـص ولأى مرحلة تعليمية عن مسـتوى الدرجة الجامعة الأولى (البكالوريوس أو الليسانس) شأنه فى ذلك شأن المستوى الأكاديمى للاعداد للمهن الرفيعة الأخرى •

وقد تحقق بحمد الله وبجهود مكثفة هذان المبدأن ، فصدر قرار وزير التعليم (رقم ٢٤) بتاريخ ١٩٨٨/٢/٤ بتصـفية دور المعلمين والمعلمات التى كانت تعد معلم المدرسة الابتدائية وروضة الأطفال على مستوى أقل من المستوى الجامعى (خمس سـنوات بعد الشهادة الاعدادية) وقامت

لجنة قطاع الدراسات التربوية واعداد المعلم بالمجلس الأعلى للجامعات باعداد الخطط والمناهج لاعداد معلم المدرسة الابتدائية ومعلم أو معلمة رياضة الأطفال تحت مظلة كليات التربية أو فى معاهد مستقلة تسير على نمط كليات التربية بالجامعات بحيث يكون هذا المعلم على نفس مستوى المكانة العلمية والاجتماعية التى لزميله معلم المدرسة الثانوية وان اختلفت المقررات الدراسية التخصصية والتدريبات العملية الخ .. وأنشئت شعب التعليم الأساسى وشعب الطفولة فى كليات التربية بالجامعات المختلفة وأصبح جميع المعلمين الذين يتخرجون فى هذه الشعب يفخرون أنهم ينتمون الى نفس المهنة وعلى نفس القدر من المكانة العلمية والأدبية التى لزملائهم فى المراحل التعليمية الأعلى ، وأن النمو المهنى لأى منهم يكون فى التخصص الذى أعد له ، فمعلم الابتدائى يرتقى فى مجال تخصصه حتى يصل الى أعلى المستويات الوظيفية دون أن ينقل الى مرحلة تعليمية تالية . هل طبيب الأطفال الذى ينمو فى مهنته يرقى الى طبيب للكبار؟؟ انه يستمر فى النمو المهنى فى التخصص الذى يمارسه !!

ولم تكتف لجنة القطاع بأن يكون هذا المبدأ خاصا باعداد المعلمين الجدد ، ولكنها رأت أن يكون هذا المبدأ بأثر رجعى بقدر الامكان ، أى بأن تتاح الفرص لجميع خريجى دور المعلمين والمعلمات الذين لم يصلوا فى دراستهم الى المستوى الجامعى لكى يستكمل تأهيلهم للوصول بهم الى المستوى الجامعى على أن يكون هذا التأهيل فى نفس المجال التعليمى الذى يعملون فيه وهو التعليم فى المرحلة الابتدائية . وهكذا نظمت الدراسات التأهيلية لمعلمى المدارس الابتدائية فى الخدمة وهى الدراسات التى تقوم بها كليات التربية بالاشتراك مع وزارة التربية والتعليم والتى تستغرق أربع سنوات تقريبا ، وتخرجت بالفعل بعض الدفعات ومنحوا شهادة تعادل درجة البكالوريوس أو الليسانس ، وسوف يستمر هذا البرنامج باذن الله الى أن يتم تأهيل ما يقرب من ١٥٠ ألف معلمة بالتعليم الابتدائى .

نعود مرة أخرى الى تشكيل اللجنة العليا لتطوير الأداء الجامعى وكيف أن تشكيلها قد حفز لجنة القطاع التربوى بالمجلس الأعلى للجامعات على المضى قدما فى سبيل الارتقاء باعداد المعلم وتطوير الأداء فى كليات التربية ٠ وقد قامت اللجنة بوضع الخطوط العريضة لهذه العملية الضخمة والمستمرة والتى سوف يشارك فى العمل فيها جميع كليات التربية على مستوى الجمهورية وعددها أكثر من خمس وعشرين كلية موزعة فى المحافظات المختلفة على أن يكون العمل بقيادة لجنة القطاع التى تضم جميع عمداء كليات التربية يشارك فيها عدد من قيادات التعليم فى وزارة التربية والتعليم كما تمثل فيها نقابة المهن التعليمية ٠ وأن يكون مقر النشاط الرئيسى لهذه العملية المتشعبة هو كلية التربية بجامعة عين شمس ويكون العمل من خلال لجان تشكل للقيام بمهام محددة ولهذه اللجان أن تدعو الى عقد ندوات أو ورش عمل أو غير ذلك من الوسائل بحيث يشارك فى الرأى جميع الأقسام المعنية فى كليات التربية بالجامعات ٠

ولما كانت هذه الدراسات تحتاج الى تمويل غير قليل فقد وعد السيد وزير التعليم بتيسير جميع احتياجات هذه الدراسة ٠

مجالات الدراسة :

وترى لجنة القطاع أن يتناول تطوير الأداء تطوير برامج العمل فى كليات التربية على أن نبدأ بالمجالين الآتيين :

١ ـ اعداد المعلمين فى المراحل المختلفة وفى التخصصات المختلفة بدءا بمرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية حتى نهاية المرحلة الثانوية وفى جميع فروع التخصص والأنشطة التى تمارسها المدارس ٠

٢ ـ اعداد الاخصائيين التربويين والقيادات التعليمية فى المجالات المختلفة وعلى سبيل المثال الموجه الفنى والتربوى القادر على الارشاد والتوجيه للتلاميذ وكذلك الاخصائيين فى المكتبات المدرسية والوسائل التعليمية وتعليم الكبار والتربية الخاصة للموهوبين والمعوقين ٠٠ الخ الخ

وذلك كله فى ضوء احتياجات وزارة التربية والتعليم من جهة والامكانات المتاحة بكلية التربية من جهة أخرى •

ابعاد الدراسة :

وترى اللجنة أيضا أن تشمل الدراسة الأبعاد الآتية :

١ ـ تحديد المبادىء والأسس والاطار العام الذى يتم فى ضوئه عملية التطوير والتحديث واعادة البناء والتجديد •

٢ ـ أن تشمل عمليات التطوير الجوانب المختلفة وعلى الأخص :

ـ مراجعة الأهداف لكل برنامج أو مقرر أو أداء ليكون متفقا مع التطورات الاجتماعية والمستحدثات العلمية •

ـ تحديث المحتوى والمقررات التى يشملها كل برنامج •

ـ تطوير أساليب التعليم والتدريب فى كليات التربية بما يتمشى مع تحقيق الأهداف •

ـ تطور أساليب التقويم والامتحانات •

٣ ـ تطوير البحوث التى تقوم بها الكلية فى الدراسات العليا لاعداد الباحثين وتدريبهم والبحوث التى يقوم بها أعضاء هيئة التدريس لحل المشكلات التربوية والتعليمية والتنموية فى المجتمع •

٤ ـ متطلبات دعم الامكانات البشرية والمادية لكليات التربية •

هذه أيها القارىء العزيز،خلاصة سريعة لتصور لجنة قطاع الدراسات التربوية واعداد المعلم بالمجلس الأعلى للجامعات لخطة تطوير الأداء العامى والأكاديمى لاعداد معلم القرن الحادى والعشرين • على أن هناك جوانب أخرى لتطوير الأداء لم نتعرض لها فى هذا المقال وهى لا تقل أهمية عن الاعداد المهنى للمعلم أو هى مكملة لهذا الاعداد ومنها على سبيل المثال شروط القبول لمهنة التعليم والحياة الاجتماعية للطلاب داخل كليات التربية والأنشطة المختلفة التى يمارسونها بقصد تنمية شخصياتهم وخدمة بيئتهم وأساليب الادارة فى كليات التربية وغير ذلك من الجوانب التى تأمل أن نتعرض لها فى مجال آخر •

ولقد طرأ فى أثناء مداولاتنا فى الترتيبات المشار اليها عامل جديد رأت اللجنة الافادة من حدوثه • وهو أن المجلس الدولى لاعداد المعلمين
International Council on Education for Teaching (ICET)
وهو هيئة علمية دولية يشترك فيها المربون والمعلمون المهتمون باعداد المعلمين والارتقاء بمهنة التعليم فى أكثر من ثمانين دولة من دول العالم ، شرقا وغربا ، وشمالا وجنوبا •.

وقد شرفت بعضوية مجلس ادارة هذا المجلس منذ عام ١٩٧٤ حتى الآن ، نقول ان هذا المجلس قد قرر عقد مؤتمر خلال المدة من ١٦ — ٢٠ ديسمبر ١٩٨٩ بمدينة القاهرة حول موضوع اعداد المعلم ومتطلبات المستقبل وسوف تنصب بحوث هذا المؤتمر على موضوع رئيسى وهو العلاقة التى بين اعداد المعلم قبل الخدمة (فى كلية التربية مثلا) وبين تدريبه أثناء الخدمة من جهة وتعلمه الذاتى ونموه من جهة أخرى .•

وقد رحب السيد وزير التعليم الأستاذ الدكتور أحمد فتحي سرور بعقد هذا المؤتمر فى القاهرة وتفضل بالموافقة على افتتاحه والترحيب بأعضائه واستقبالهم كما وافق على أن يتولى الاشراف على الاعداد للمؤتمر لجنة تمثل فيها لجنة القطاع التربوي بالمجلس الأعلى للجامعات والشعبة القومية لليونسكو ووزارة التربية والتعليم •

ولا شك أن انعقاد هذا المؤتمر فى مصر فى هذا الوقت الذى ننشغل فيه بتطوير الأداء في مجال اعداد المعلم يشكل فرصة هامة • وقد عرض الأمر على لجنة القطاع فرحبت باشتراك جميع كليات التربية في جلسات ولجان ومناقشات هذا المؤتمر الدولى الذى سوف نفيد فيه من التجارب الناجحة للدول الأخرى بالقدر الذى يتفق مع مجتمعنا وواقعنا وأهدافنا •

ختاما أرجو أن أكون قد أثرت اهتمامك أيها القارىء العزيز ببعض الجهود التى تبذل فى سبيل الارتقاء بمهنة التعليم عن طريق تطوير الاعداد السليم للمعلم ، فالمعلم الجيد هو حجر الزاوية والركن الأساسى للمجتمع الجيد •• والله ولى التوفيق •••

قـــراءة فى قانـــون

صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية

تقديم وعرض
الاستاذ / محمد سعيد عزت
وكيل وزارة التربية والتعليم
المشرف على المكتب الفنى للوزير

عزيزى القـــارىء ...

استصدرت وزارة التربية والتعليم خـلال العامين ١٩٨٨ ، ١٩٨٩ مجموعة من التشريعات واللوائح التى استلزمتها مسيرة تطوير التعليم . ومن هذه التشريعات مايلى :

١ - القانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ بتعديل بعض أحكام قانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ .

٢ - قـــرار رئيس الجمهورية رقـــم ٤٤٨ لسنة ١٩٨٨ بانشـــاء الهيئة العامة للأبنية التعليمية .

٣ - قرار رئيس الجمهورية رقم ٥٣ لسنة ١٩٨٩ باصـــدار اللائحـة التنفيذية للمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية .

٤ - القانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ بانشـــاء صـــندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية .

ولقد سبق أن استعرضنا القانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ فى عدد سابق من أعداد صحيفة التربية ، وفى هذا العدد نعرض القـــانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ .

ولكن قبل أن نعرض لهذا القانون أود أن أعرض لك فى ايجـــاز بعض التوصيات التى وردت من خلال أعمال اللجان والمؤتمرات بشـــأن تمويل التعليم والتى سبقت ومهدت لاستصدار هذا القانون .

● ففى يناير ١٩٨٧ أوصت اللجــان الفــرعية المنبثقة عن اللجنة الاستشارية لتطوير التعليم قبل الجامعى ، بانشــاء مؤسسة وصندوق للمبانى التعليمية تقيمه الدولة وتدعمه الجهود الذاتية الشعبية ، كما أوصت بفرض رسوم على المؤسسات الكبرى للانتـــاج وتخصيص هــذه الرسوم كليا أو جزئيا للتعليم ٠

● وفى فبراير ومارس ١٩٨٧ أوصت مؤتمرات المديريات التعليمية بالمحافظات بانشاء صندوق للمبانى المدرسية ، كما أوصت بفرض رسم فى شكل طابع يوضع على كل طلب خاص بأى خدمة تعليمية ٠

● وفى يوليو ١٩٨٧ ورد فى كتاب (استراتيجية تطـوير التعليم فى مصر) للدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليـم ، حـول مسئولية المجتمع فى تدبير موارد التعليم مايلى :

١ ـ انشـــاء صندوق تمـويل التعليم من خارج الميزانية فى كل محافظة ، ويستمد هذا الصندوق مصادره من التبرعات وعائد الاستثمار الذى يمكن أن يقوم به الصندوق ، ومن الرسوم والضرائب غير المباشرة التى يجب فرضها لصالح التعليم ٠ فلابد من استحداث ضريبة (تعليم) تعود حصيلتها لصالح التعليم ، وهذه الضريبة يتحملها أفـراد المجتمـع بوصفه المستفيد الحقيقى من التعليم ٠

٢ ـ الزام جميع أصحاب المدارس الخاصة بدفع ضريبة تعليم ٠٠٠

● وفى ١٤ ـ ١٦ يوليو ١٩٨٧ أوصت اللجان المنبثقة عن المؤتمر القومى لتطوير التعليم بمجموعة من التوصيات حـــول موضـوع تمـويل التعليم فنذكرها فيما يلى :

(التوصية رقم ٦) حشد كافة الامكانات والطاقات حكومية وشعبية لتوفير التمويل اللازم للتعليم بجميع مراحله دون المساس بمبدأ مجانية التعليم ٠

(التوصية رقم ٢٥) ان مجانية التعليم لاتحول دون تحصيل مقابل الكتب ورفع رسوم اعادة القيد ورفع قيمة رسوم الامتحانات للطلبة الراسبين ٠

(التوصية رقم ٢٦) فرض ضرائب تخصص حصيلتها لتمويل التعليم ٠

(التوصية رقم ٥٧) انشاء صندوق دعم التعليم الفنى عن طريق الجهود الذاتية من الافراد والجماعات ومؤسسات الانتاج والخدمات ، وذلك لتغطية احتياجاته من الأبنية والتجهيزات اللازمة لرفع كفاءة العملية التعليمية ٠

● ولقد تضمن المجلد الأول من مشروع الخطة الخمسية لاصلاح نظام التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ - ١٩٩٢/٩١) الحديث عن مصادر تمويل خطة تطوير التعليم ، وذلك عندما نحدث عن انشاء صندوق تمويل الأبنية التعليمية بحيث يسمح انشاء هذا الصندوق لوزير التعليم بأن يفرض بعض الرسوم على بعض الخدمات لصالح الأبنية التعليمية ، وذلك بعد الاتفاق مع الجهات المختصة ، وبعد اتخاذ كافة الاجراءات التشريعية اللازمة ٠

عزيزى القارىء ٠٠٠

بعد هذا العرض الموجز لما ورد بشأن تمويل التعليم من توصيات ، وفى ضوء السياسة التعليمية ، أعدت الوزارة مشروعا بقانون لانشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية ، وذلك لمناقشته بمجلس الشعب تمهيدا لاقراره ٠

هذا ولقد أقر مجلس الشعب القانون ، كما أصدره رئيس الجمهورية فى ١٧ يوليو ١٩٨٩ ٠ وعقب ذلك صدرت مجموعة من القرارات الوزارية المنفذة لبعض أحكام القانون ٠ وفيما يلى نص القانون رقم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩ بانشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية ٠

قانـون رقـم ٢٢٧ لسنة ١٩٨٩

بانشاء صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية

مادة (١) : ينشأ بوزارة التـربية والتعليـم صندوق خاص يسمى « صندوق دعم وتمـــويل المشروعات التعليمية » تكـون له الشـخصية الاعتبارية ويتبع وزير التعليم ومقره مدينة القاهرة •

مادة (٢) : يهدف الصندوق الى دعم وتمويل المشروعات التعليمية بمـا فى ذلك أقامة المدارس والمنشـــآت والمراكز التعليميـــة وتجهيزها وصيانتها وترميمها فى اطار الخطة القومية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والسياسية العامة للدولة فى مجال التعليم •

مادة (٣) : تتكون موارد الصندوق من :

١- حصيلة جميع الرسوم والغرامات المقررة بقانون التعليم رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ وتعديلاته •

٢- حصيلة رسم اضافى مقداره أربعة جنيهات على مايقدم من طلبات عند الالتحاق بمدارس مرحلتى التعليم الثانوى والثانوى الفنى ، وكذلك عند اعادة القيد فيها •

٣- حصيلة رسم اضافى مقداره جنيهـان على ما يقـدم من طلبـات لامتحانات الشهادات العامة ورسم اضافى آخر بذات القيمة عند استخراج هذه الشهادات •

٤- حصيلة رسم يصدر بتحديده قرار من وزير التعليم على التراخيص المتعلقة بانشاء المدارس الخاصة وتجديدها على ألا يقل الرسم عن مائة جنيه ولا يجاوز ألف جنيه •

٥- حصـيلة رسم يصدر بتحديده قرار من وزير التعليم على طلبات نقـل التلاميذ أو تحويلهم بين المدارس الخاصـة على ألا يقل عن خمسة جنيهات ولا يجاوز عشرين جنيها •

٦ ـ حصيلة طابع تعليم مقداره جنيه ، يلصق على جميع الاستمارات وطلبات الحصول على الشهادات والمستخرجات التى لا تندرج فى البنود السابقة والتى تقدم الى وزارة التربية والتعليم أو الى مديريات التربية والتعليم وادارتها التعليمية •

٧ ـ حصيلة رسم يصدر بتحديده قرار من وزير التعليم على كل ترخيص لمنشأة صناعية وفقا للقانون رقم ٢١ لسنة ١٩٥٨ فى شأن تنظيم الصناعة وتشجيعها على ألا يقل الرسم عن خمسين جنيها ولا يجاوز خمسمائة جنيه •

٨ ـ سندات بناء المدارس التى تصدر وفقا لأحكام هذا القانون •

٩ ـ ١٠٪ سنويا من حصيلة الغرامات المحكوم بها وفقا لأحكام القانون رقم ١٠٦ لسنة ١٩٧٦ فى شأن توجيه وتنظيم أعمال البناء •

١٠ ـ ١٠٪ سنويا من حصيلة حساب الخدمات والتنمية المحلية بالمحافظات والمدن والقرى •

١١ ـ ما يقدمه المواطنون من مساهمات مالية وعينية لتمويل أغراض الصندوق بالجهود الذاتية •

١٢ ـ ما تخصصه الدولة فى موازنتها لأغراض الصندوق •

١٣ ـ حصيلة استثمار أموال الصندوق •

١٤ ـ الاعلانات والتبرعات والهبات والوصايا التى يقبلها مجلس ادارة الصندوق •

١٥ ـ أية موارد أخرى لا تندرج فى البنود السابقة وتشمل النفقات السنوية للصندوق أوجه الانفاق المحددة له فى الموازنة العامة للدولة •

مادة (٤) : تلتزم الأجهزة القائمة على تحصيل الضرائب والرسوم بتحصيل الرسوم المفروضة لصالح الصندوق وتوريدها للصندوق وفقا للقواعد التى يصدر بها قرار من وزير التعليم بالاتفاق مع وزير المالية •

ويصدر قرار من مجلس ادارة الصندوق بتنظيم الانفاق من موارد الصندوق على الأغراض التي يهدف اليها وذلك في ضوء الخطة العامة للدولة .

مادة (٥) : يتولى بنك الاستثمار القومي بناء على اقتراح مجلس ادارة الصندوق اصدار « سندات بناء المدارس » المشار اليها في البند (٨) من المادة (٣) وذلك وفقا للشروط والأوضاع التي يصدر بها قرار من وزير المالية بالاتفاق مع وزير التعليم . ويعفى العائد الاستثماري لهذه السندات من جميع الضرائب والرسوم .

مادة (٦) : يتولى ادارة الصندوق مجلس ادارة يشكل على النحو الآتي :

- وزير التعليم رئيسا
- مدير الصندوق
- أربعة من رؤساء القطاعات بوزارة التربية والتعليم والهيئات التابعة لوزير التعليم يصدر باختيارهم قرار من وزير التعليم لمدة سنتين قابلة للتجديد .
- ثلاثة من ذوي الخبرة في مجال نشاط الصندوق ، يصدر باختيارهم قرار من وزير التعليم لمدة سنتين قابلة للتجديد .

مادة (٧) : يختص مجلس ادارة الصندوق بالاشراف على شئون الصندوق وتصريف أموره ورسم السياسة التي يسير عليها وله أن يتخذ ما يراه لازما من القرارات لتحقيق الغرض الذي أنشىء من أجله ، وله على الأخص :

١ — اصدار القرارات واللوائح الداخلية والقرارات المتعلقة بالشئون الادارية والفنية للصندوق ، وكذلك اصدار اللوائح التنفيذية بموافقة وزارة المالية .

٢ - قبول الاعانات والهبات والتبرعات والوصايا وما يقدمه المواطنون من مساهمات مالية وعينية ٠

٣ - النظر فى التقارير التى تقدم عن سير العمل بالصندوق ومركزه المالى ٠

٤ - الموافقة على مشروع موازنة الصندوق وحسابه الختامى تمهيدا للعرض على الجهات المختصة وفقا لقانون الموازنة العامة للدولة ٠

٥ - مباشرة جميع التصرفات اللازمة لادارة أموال الصندوق واستثمارها

٦ - النظر فى كل ما يرى رئيس مجلس الادارة عرضه من مسائل تدخل فى اختصاص الصندوق ٠

وتعرض قرارات مجلس الادارة على وزير التعليم لاعتمادها ، وتعتبر نافذة بمضى ثلاثين يوما من تاريخ ابلاغه بها ٠

مادة (٨) : يمثل رئيس مجلس الادارة الصندوق فى صلاته بالهيئات والأشخاص الأخرى وأمام القضاء ، ويكون مسئولا عن تنفيذ السياسة العامة الموضوعة لتحقيق أغراض الصندوق ٠

مادة (٩) : يصدر باختيار مدير الصندوق قرار من وزير التعليم، ويكون مدير الصندوق مسئولا عن تنفيذ قرارات مجلس ادارة الصندوق ويتولى على الأخص ما يأتى :

(أ) رئاسة مجلس الادارة عند غياب الوزير ٠

(ب) تصريف شئون الصندوق وفقا لأحكام القانون تحت اشراف رئيس مجلس الصندوق ٠

(جـ) الاختصاصات الأخرى التى تسند اليه فى لوائح الصندوق ٠

ويجوز لرئيس مجلس الادارة أن يفوض مدير الصندوق فى بعض اختصاصاته المخولة له بمقتضى القوانين واللوائح فيما يتصل بنشاط الصندوق ٠

مادة (١٠) : يعاون مدير الصندوق جهاز وظيفى من العاملين بوزارة التربية والتعليم أو من الهيئات التابعة لوزير التعليم يصدر باختيارهم وتحديد اختصاصاتهم قرار من وزير التعليم .

مادة (١١) : يكون للصندوق موازنة خاصة تعد على نمط موازنات الهيئات العامة الخدمية وتشمل جميع الايرادات المنتظر تحصيلها والنفقات المقدر صرفها خلال السنة المالية . وتبدأ السنة المالية للصندوق ببداية السنة المالية للدولة وتنتهى بانتهائها ، ويرحل فائض أموال الصندوق من سنة مالية الى أخرى .

ويفتح حساب خاص للصندوق بأحد البنوك يصدر بتحديده قرار من مجلس الادارة .

مادة (١٢) : أموال الصندوق أموال عامة ، وله فى سبيل تحصيل مستحقاته حق التنفيذ المباشر واتخاذ اجراءات الحجز الادارى وفقا للقانون

مادة (١٣) : يعفى نشاط الصندوق وجميع الخدمات التى يقدمها وجميع التبرعات والهبات والاعانات والمساهمات المالية والعينية التى تقدم له من جميع أنواع الضرائب والرسوم .

مادة (١٤) : تخضع حسابات الصندوق لرقابة الجهاز المركزى للمحاسبات ووزارة المالية وذلك فيما لم يرد بشأنه نص خاص فى هذا القانون ولائحته التنفيذية .

مادة (١٥) : ينشر هذا القانون فى الجريدة الرسمية ويعمل به من اليوم التالى لتاريخ نشره .

يبصم هذا القانون بخاتم الدولة ، وينفذ كقانون من قوانينها .

العلاقة بين السمات النفسية والإدارية وآراء مديرات المرحلتين الإعدادية والثانوية نحو التربية الرياضية بمصر وقطر

د/ هنية محمود الكاشف
كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية

المقدمة :

ان المدرسة مؤسسة اجتماعية انشأها المجتمع وحدد لها هدفا رئيسا هو القيام بالعملية التربوية والادارة المدرسية هى محور العمليه التربوية فى المدرسة ووسيلتها الى تحقيق أهدافها الادارية أو الفنية على أكمل صورة والتى تستهدف فى النهاية تحسين عملية التعليم والتعلم ٠

وهذا يلقى على مدير المدرسة ومن يعاونه فى ادارة العمل التربوى على مستوى المدرسة بمهام ومسئوليات لها أهميتها فى تحقيق ما يتوقعه الجميع منها ٠

وتستهدف الادارة بالمؤسسات التعليمية (المدارس) الاستخدام الامثل للامكانات المتاحة من اجل تحقيق أهداف المؤسسة التى تسهم فى النهاية العناية بنمو التلاميذ والادارى فى المدرسة يعمل على تحقيق الهدف التربوى الذى وضع لمدرسته واذا غاب عنه هذا الهدف اثناء قيامه بدوره وانشغل بمهام وظيفته تحول العمل الادارى الى غاية بدلا من كونه وسيلة ، ولاشك ان اخضاع السلوك الادارى لشاغلى الوظائف القيادية داخل النظام التعليمى للبحث ودراسة العوامل التى تؤثر على هذا السلوك للنهوض بالتربية الرياضية يعتبر من الاهمية بمكان ويدفع بالعمل التربوى نحو الوجهة الصحيحة لتحقيق النمو المتوازن للتلميذ ٠

ان الادارة المدرسية تمس كافة المكونات والعلاقات التى لها أكبر الاثر على مدى تقدم المناهج الدراسية عامة والتربية الرياضية خاصة ٠ وهذا يلقى على مدير المدرسة ومن يعاونه فى ادارة العمل التربوى على مستوى المدرسة مسئولية النهوض بالتربية الرياضية بالمدرسة ولذلك

يتطلب هذا الامر الوقوف على مايدور داخل المدرسة من أنشطة مختلفة لتحديد السمات المميزة للمدير (١٠ - ٢٢٠) • كما ان المدرسة نظام اجتماعى فان البيئة تؤثر على مابداخلها من مكونات كما تتأثر بها والبيئة تمد المدرسة بالعديد من المدخلات من بينها الاهداف والمحتوى والمعارف والتلاميذ وغيرها ، بينما تمد المدرسة البيئة بأشخاص متعلمين ومعارف وتعمل القواعد والقوانين على الحد من انفتاح المدرسة على البيئة انفتاحا تاما وتضمن نوعا من التوازن بينها (٨ - ١٢٠) • لذلك رأت الباحثة ضرورة دراسة العلاقة بين السمات البيئة والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية وارائهم نحو التربية الرياضية بمصر وقطر اى فى بيئات ثقافية مختلفة فالسمة هو التعبير اللفظى عن الاتجاه النفسى حول موضوع معين (٤ - ٢١٠) والرأى مؤشر للاتجاه النفسى ويعبر عنه باللفظ حيث يقوم مدير المدرسة بمجموعة من السلوكيات يحدد اثناءها الاهداف المطلوب تحقيقها ويرسم السياسات التنفيذية لتحقيق هذه الاهداف فى حدود الامكانات المادية والبشرية المتاحة وينسق بين الوحدات العاملة من اجل ضمان سير الانشطة المدرسية فى اتجاه واحد • وهو فى اثناء جميع هذه المهام يدرك ان مدرسته ليست جزيرة معزولة عما حولها ولكنها نتاج مجتمع يعطيها ويأخذ منها ويتفاعل معها على الدوام •
ولكنها نتاج مجتمع يؤثر ويتأثر ويتفاعل معها على الدوام •

الدراسات السابقة :

١ - دراسة رالف ستوجدل Ralph M. Stogdill - ١٩٤٨ •

وهى مسح لحوالى ١٢٠ دراسة للتعرف على القائد الناجح وقد استطاع الباحث ان يصنف خمس سمات ترتبط بالسلوك القيادى هى : الاستعداد (الذكاء ، الانتباه ، الطلاقة اللغوية ، الاصالة اللغوية) ، التحصيل (وآكد على الانجازات الرياضية بجانب الدراسة والمعرفة) المسئولية (اكد على الثقة بالنفس والرغبة فى التفوق)،المشاركة (النشاط الاجتماعية ، التوافق ، التعاون) ، المكانة (الحالة الاجتماعية ، الحالة الاقتصادية ، الشهرة) • (١٤)

٢ — دراسة جيمس ليفام Jamses M. Lipham — ١٩٦٩ ٠

وتدور هذه الدراسة حول السمات الشخصية ذات العلاقة بكفاءة المديرين وتوصلت الدراسة ان هناك علاقة طفيفة بين العمر ونجاح المدير فى القيام بواجباته ولم يجد ليفام ، أى علاقة بين عدد السنوات التى قضاها المدير دراسات عليا وبين نجاحه فى عمله ٠ (١٥)

٣ — دراسة جروس Gross وهريوت Herriott عام ١٩٦٥

وتدور هذه الدراسة حول السلوك القيادى والسلوك الادارى لمديرى المدارس الابتدائية بالولايات المتحدة الامريكية وكان من أهم النتائج التى توصل اليها الباحث مايلى : — كلما قل عمر المدير عند توليه وظيفته لاول مرة كان أقدر على قيامه بواجباته المهنية — ليس هناك علاقة بين عدد المقررات التى درسها المدير فى مرحلة البكالوريوس أو الدراسات العليا وبين نجاحه فى عمله ٠ (١٦)

٤ — دراسة كافانج M. J. Kavangh واخرين ١٩٧١

توصلت الدراسة ان للصفات الشخصية اثر دال على نجاح المدير فى مهام وظيفته وان اكثر الصفات الشخصية والسمات النفسية تأثيرا فى نجاح المدير هى الاتزان العاطفى والاجتماعى ٠ (١٧)

٥ — دراسة روبرت هاوس Robert Hous ومارى بيتز Mary L. Beetz ١٩٧٩

وهى مسح للدراسات الحديثة التى تناولت القيادة وسماتها : وقد توصلت الدراسة بان هناك عددا قليلا من السمات تميز القادة عن غيرهم وان هذه السمات تكشف عن علاقة موجبه مع القيادة وحدد هذه السمات بالذكاء والسيطرة والثقة بالنفس والنشاط الرياضى والمعرفة الخاصة بالعمل ٠ (١٨)

وقد لاحظت الباحثة ان بعض الدراسات أكدت على مدى اهتمام المدير الناجح فى سلوكه القيادى والادارى بالانجازات الرياضية كما فى دراسة رالف ستوجدل Ralph M. Stogdill ودراسة كل من روبرت هاوس ، مارى بيتز كما ان معظم الدراسات لم تصل الى نتيجة

مستقلة بشأن تأثير السلوك الادارى والقيادى على النهوض بالتربية الرياضية بالمدارس وأن هذا الامر يتطلب مزيدا من البحث والدراسة ومن هنا فقد رأت الباحثة دراسة تأثير الدور التربوى لمديرات ووكيلات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر (دراسة مقارنة) فى النهوض بالتربية الرياضية بالمدارس ٠

اهمية البحث والحاجة اليه :

تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة التى توضح أهمية دور المديرة والوكيلة فى الاهتمام بالنهوض بالتربية الرياضية فى المدارس ٠

قد تفيد هذه الدراسة المسئولين عن التربية الرياضية لاشراك المديرين فى وضع خطة النشاط الرياضى بما يتناسب وامكانيات كل مدرسة ٠

اهداف البحث : يهدف البحث الى :

١ ـ وجود العلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية ٠

٢ ـ دراسة الفروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر فى السمات النفسية والادارية وآرائهن حول التربية الرياضية ٠

٣ ـ الوصول الى معادلة تنبؤية لآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية بمصر وقطر وفقا للمتغيرات التالية (السمات الادارية بأبعادها والسمات النفسية بأبعادها) ٠

فروض البحث :

١ ـ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية ٠

(أ) بمصر ٠ (ب) بقطر ٠

٢ ـ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية فى آرائهن حول التربية الرياضية والسمات النفسية والادارية وآرائهن حول التربية الرياضية ٠ (أ) بمصر ٠ (ب) بقطر ٠

٣ ـ يمكن التنبؤ بآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية وفقا للمتغيرات التالية (السلوكيات الادارية اليومية،

القواعد التنظيمية ، الادارة الصحيحة والسيطرة ، المسئولية ، الاتزان الانفعالى ، الاجتماعى) • (أ) بمصر • (ب) بقطر •

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١ ـ السمات الشخصية : يقصد بها سمات السيطرة والمسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى كما يقيسها مقياس بروفيل الشخصية(٢) •

٢ ـ الممارسات الادارية : هى السلوكيات الادارية المختلفة التى يقوم بها الادارى كما تبينها وتقيسها مختلف أقسام مقياس الممارسات الاشرافية والمقياس ككل (٣) •

٣ ـ الآراء : ان أغلب الآراء تعبر عن الاتجاهات بدرجة كبيرة والرأى هو المحصلة العامة للاتجاهات النفسية (١ : ٦) •

٤ ـ مديرى المدارس : تعنى الباحثة بمديرى المدارس أى الوكيلة والمديرة معا حيث أن الوكيلة تبنى نفس سياسة المديرة المتبعة داخل المدرسة •

٥ ـ اقتصرت الباحثة على مديرات مدارس المرحلتين الاعدادية والثانوية بمحافظة الاسكندرية •

اجراءات البحث :

أولا : أدوات البحث :

استخدمت الباحثة من أجل تحقيق أهداف الدراسة المقاييس التالية:

(١) مقياس الممارسات الاشرافية : اعداد جابر عبد الحميد :

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس لأنه يعطى مساحة كبيرة من مجالات العمل التى يمارسها الادارى كما أنه لا يحتاج الى وقت محدد للاجابة عليه ويضم المقياس سبعين بندا موزعة على ثلاثة أقسام بعضها مرغوب فيه وبعضها غير مرغوب فيه ويحتوى المقياس على الأقسام التالية :

القسم الأول : (السلوكيات الادارية اليومية)

يشتمل على سبعة عشر عبارة تضم مجموعة من السلوكيات الادارية اليومية التى يقوم بها المدير فى مواجهة مشكلات العمل المختلفة وتتضمن هذه السلوكيات عناصر ادارية مختلفة مثل التخطيط والتنظيم والتنسيق والتقسيم •

القسم الثانى : (السلوكيات الخاصة بالتنظيم)

يشتمل على أربع وعشرين عبارة تضم مجموعة من السلوكيات الخاصة بالجوانب التنظيمية من العملية الادارية .

القسم الثالث : (السلوكيات الادارية الصحيحة) .

يشتمل على تسع وعشرين عبارة تضم مجموعة من السلوكيات التى تمثل معرفتها الالمام بمجموعة من المبادىء الادارية التى أثبتت الدراسات العلمية صلاحيتها .

ويضم المقياس فى صفحته الأولى قائمة ببعض البيانات الأساسية التى يملؤها الفرد وتتضمن نوع الوظيفة التى يشغلها وعدد سنوات العمل فى مجال الادارة التعليمية والتدريب الذى تلقاه فى مجال الادارة وعدد العاملين تحت رئاسته والوظائف السابقة التي شغلها ويسبق كل قسم تعليمات خاصة بالاجابة .

ويتم تصحيح كل قسم من أقسام المقياس تصحيحا منفصلا ويعطى الفرد (+ ١) لكل رأى يتفق مع مفتاح التصحيح للمقياس و (— ١) لكل رأى يختلف معه وتجمع الدرجات جمعا جبريا والناتج هو درجة الفرد فى هذا القسم ثم تجمع الدرجات التى حصل عليها فى أقسام المقياس الثلاثة ليحصل على درجة كلية للمقياس .

(٢) مقياس بروفيل الشخصية : ل . ى . جوردن ، اقتباس واعداد جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب(٢) .

وقد اختارت الباحثة هذا المقياس لأنه يتمكن من قياس أربعة جوانب شخصية ثبت أهميتها للأعمال اليومية التى لها علاقة بالممارسات الادارية والتربوية والاجتماعية بالاضافة أن هذا المقياس ثبت صلاحيته فى المجالات التربوية .

وسمات الشخصية التى يقيسها المقياس هى : السيطرة ، المسئولية الاتزان الانفعالى والاجتماعي وهى جوانب مستقلة نسبيا ويضم المقياس ثمانية عشر مجموعة من العبارات الوصفية وتشمل كل مجموعة على أربع عبارات تمثل كل عبارة احدى سمات الشخصية الأربعة وجملتان من

الأربعة تتشابهان من حيث أن لها قيمة تفضلية عالية ، والجملتان الآخرتان متساويتان فى القيمة التفضلية المنخفضة ويطلب من المفحوص أن يضع علامة على الجملة من الجمل الأربعة التى تنطبق عليه أكبر درجة وعلى جملة أخرى تنطبق عليه بأقل درجة والعناصر الثمانية عشر التى يتكون منها مقياس كل سمة تكون مقياسا لكل سمة وتصحيح المقاييس الأربعة تصحيحا منفصلا وتعطى كل جملة يعتبرها الفرد تنطبق عليه بأكبر درجة نقطتان وتعطى الجملة التى يعتبرها الفرد تنطبق عليه بأقل درجة صفرا وكل عبارة لا توضع عليها علامة تعطى نقطة واحدة وباتباع هذا النظام فى التصحيح يكون أقصى درجة لكل سمة على المقياس هى ٣٦ نقطة وكل سمة من السمات الأربع التى يقيسها المقياس تصف حاملها بالخصائص الآتية (٢) :

سمة السيطرة : يتصف حاملها بالسيطرة اللغوية وباتخاذه دورا نشيطا بين أفراد الجماعة وبثقته فى ذلك وبالحزم والاصرار فى العلاقة مع الآخرين وبالميل الى اتخاذ القرارات مستقلا عن غيره ٠

سمة المسئولية : يتصف حاملها بالقدرة على الاستمرار فيما كلف به من عمل وبالمثابرة والتصميم وبامكان الاعتماد عليه ٠

سمة الاتزان الانفعالى : يميز حاملها بالبعد عن القلق والتوتر العصبى ٠

سمة الاجتماعية : يتصف حاملها بحبه للاختلاط بالناس والعمل معهم وبميله للمجتمعات ٠

(٣) استبيان خاص باستطلاع آراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية (اعداد الباحث) :

ـ قامت الباحثة بتصميم الاستبيان لاستطلاع آراء المديرات بالمرحلتين الاعدادية والثانوية للتعرف على ما يلى :

ـ مدى حرص المديرات على تطور التربية الرياضية بالمدرسة ٠

ـ رغبة المديرات فى متابعة الأخبار الرياضية ٠

ـ نظرية المديرات للتربية الرياضة والمتخصصين فيها ٠

ـ مدى استعداد المديرات لحل المشكلات التى تعوق تطور التربية الرياضية بالمدارس ٠

ـ وجهة نظر المديرات في أهمية مزاولة النشاط الرياضي ٠

صدق وثبات المقاييس المستخدمة في البحث :

اكتفت الباحثة لتحديد صدق المقياسين والممارسات الاشرافية وبروفيل الشخصية بصدق محتوى كل منها والذى سبق ان ايدته الدراسات الاستطلاعية ٠

أما بالنسبة للثبات فنظرا لأن كل مقياس مكون من عدد من الأقسام فقد استخدمت الباحثة معادلة دالفا ـ كرونباك oc Chronbach لحساب ثبات كل مقياس على حدة (١٣ : ٥٤١) ويوضح جدول رقم (١) حساب معاملات الثبات بحساب معامل الثبات باستخدام المعادلة على استجابات عينة البحث ٠

جدول رقم (١)

معاملات الثبات اختبارى السمات الادارية والسمات النفسية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر

البيان	اعدادي: ممارسات اشرافية	اعدادي: بروفيل الشخصية	ثانوي: ممارسات اشرافية	ثانوي: بروفيل الشخصية
مصر	٧١ر	٧٩ر	٧٢ر	٨٠ر
قطر	٦٩ر	٧٧ر	٧٣ر	٨١ر

يتضح من دراسة الجدول السابق ٠ أن معامل الثبات للمقاييس المستخدمة مرتفعة خاصة فى مقاييس تعتمد الاستجابة فيها على رأى الفرد المفحوص ٠

المعاملات العلمية للاستفتاء :

قامت الباحثة باجراء معامل الصدق والثبات :

اولا : صدق المحتوى :

تحققت الباحثة من صدق استطلاع الرأى وذلك بعرض الاستفتاء على ٥ محكمين من المتخصصين فى القياس النفسى وعلم النفس التربوى وكانت نسبة اتفاق المحكمين ٨٠٪ وهذا يؤكد ان عبارات استطلاع الرأى تقيس ما وضعت لقياسه ملحق رقم (١) ٠

ثانيا : ثبات الاستفتاء :

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للاستفتاء بتطبيق معادلة سبيرمان براون وقد تضمن النصف الاول من العبارات من رقم (١ : ٢٠) ويتضمن النصف الثانى العبارات من رقم (٢١ : ٤٠) وذلك لأن الأسئلة لا تتدرج فى الصعوبة (٦ : ٢٢٠)وكانت معاملات الثبات كما فى الجدول التالى :

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين نصفي الاستفتاء لآراء مديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

العينـــة	معامل الثبـات
مديرات اعدادى بمصر	٨٠٣ر
مديرات ثانوي بمصر	٧٩١ر
مديرات اعدادى بقطر	٨١ر
مديرات ثانوى بقطر	٧٥ر

ثالثا : عينة البحث :

لما كانت المقاييس المستخدمة فى البحث لا تحتاج لشرح التعلميات أو كيفية التطبيق فقد قامت الباحثة بمعاونة بعض من أساتذة التربية العملية بالاسكندرية بتوزيع هذه المقاييس على مديرات بعض المدارس الاعدادية والثانوية بالاسكندرية وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وكان عدد عينة البحث ٦٠ مديرة ووكيلة بالمرحلة الاعدادية ، ٦٠ مديرة ووكيلة بالمرحلة الثـانوية وقد تم استبعاد ١٤ استمارة لعدم اكتمال الاجابة وأصبحت العينة كما في الجدول رقم (٣).

أما بالنسبة للمديرات بالمجتمع القطرى تم اختيارهن بالطريقة العمدية حيث أن عدد المدارس الاعدادية بدولة قطر ٢٦ مدرسة اعدادية، ٢١ مدرسة ثانوية وتوجد بكل مدرسة وكيلتين ومديرة وقد تم استبعاد ١٨ استمارة من المرحلتين الاعدادية والثانوية فأصبحت العينة كما في الجدول التالى :

جدول رقم (٣) : يوضح حجم عينة البحث

البيان	اعدادى		ثانوى		المجموع
	مديرة	وكيلة	مديرة	وكيلة	
مصر	٢٨	٢٨	٢٥	٢٥	١٠٦
قطر	٢٤	٤٠	١٩	٣٠	١١٣
المجموع	٥٢	٦٨	٤٤	٥٥	٢١٩

نتائج البحث ومناقشتها :

لما كان الهدف من البحث دراسة العلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية بمصر وقطر والمقارنة بينهن استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :

(١) دراسة العلاقة بين السمات النفسية والادارية والآراء حول التربية الرياضية باستخدام معاملات الارتباط محسوبة بطريقة بيرسون .

(٢) دراسة الفروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر فى آرائهن حول التربية الرياضية باستخدام اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات .

(٣) حساب الانحدار المتعدد لكل السمات النفسية والادارية كمتغيرات مستقلة لتحديد معادلة التنبؤ لآراء مديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية .

وسوف تعرض الباحثة نتائج البحث من خلال اختبار فروضه .

الفرض الأول :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية وآرائهن حول التربية الرياضية .

أ - بمصر .　　　　ب - بقطر .

وفيما يلى جدول رقم (٤) الذى يتضمن مصفوفه معاملات الارتباط بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية •

جدول رقم (٤)

مصفوفة معاملات الارتباط بين السمات النفسية والادارية لمديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر وآرائهن حول التربية الرياضية

البيان	اعدادى مصر	ثانوى مصر	اعدادى قطر	ثانوى قطر
	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
السلوكيات الادارية اليومية	٤٧ر*	٥٧ر*	٣٩ر*	٢٨ر
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٥ر	٦١ر*	٥١ر*	٣٦ر
السلوكيات الادارية الصحيحة	٣٨ر*	١٤ر	٥٥ر*	٦٤ر*
مجموع السمات الادارية	٥٧ر*	٥٦ر*	٧٠ر*	٧٧ر*
السيطرة	٥٢ر*	٠٣ر	٠٦ر	٠٥ر
المسئولية	٦١ر*	٢٦ر	٦٥ر	٠٢ر
الاتزان الانفعالى	٦٣ر*	٧٤ر*	٢٧ر	٢٦ر
السمة الاجتماعية	٥١ر*	٧٠ر*	٣١ر	١٤ر
مجموع السمات النفسية	٦٨ر*	٧٢ر*	٢٨ر	١٠ر

يتضح من دراسة الجدول رقم (٤) انه يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين كل من السلوكيات الادارية اليومية والمبادىء الادارية الصحيحة ومجموع السمات الادارية وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر عند مستوى ٠٥ر٠ حيث أن قيم معامل الارتباط كانت (٤٧ر - ٣٨ر - ٥٧ر) بينما كانت العلاقة بين السلوكيات الخاصة بالتنظيم وآراء مديرات المرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية غير دالة احصائيا •

أما بالنسبة للعلاقة بين السمات النفسية بأبعادها فانه توجد علاقة دالة احصائيا بين السيطرة والاتزان الانفعالى والاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية عند مستوى ٠١ر فقد كانت القيم بالترتيب كالآتى (٥٢ر - ٦١ر - ٦٣ر - ٥١ر - ٦٨ر) وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اليه اتوالتوفر Altofer (١٩٧٥) حيث قام بمسح السمات النفسية والادارية التى تؤثر فى الآداء الادارى لمهام وظيفته وتوصل الى أن الاتزان

الإنفعالي والاجتماعي هم أكثر السمات النفسية تأثيرا على أداء المدير لوظيفته (١١ : ٣٢ ــ ٣٧) وترى الباحثة أن مديرة المدرسة بالمرحلة الاعدادية التي كانت تتمتع بسمات نفسية وادارية عالية كانت لها آراء حول التربية الرياضية تعبر لفظيا عن اتجاهاتها الايجابية ومدى تشجيعها للنشاط الرياضي بالمدرسة وهذا يدل على اقتناع المديرة بأن الادارة المدرسية هي محور العملية التربوية وهي تمس كافة المكونات والعلاقات التي ينطوى عليها النظام المدرسي والتي تستهدف في النهاية تحسين عملية التعلم والتعليم •

أما بالنسبة للمرحلة الثانوية فقد اتفقت كل مديرات المرحلتين الثانوية والاعدادية بمصر في تأكيد نفس العلاقة بين السلوكيات الادارية اليومية والمجموع الكلي على السمات الادارية وآرائهن نحو التربية الرياضية بينما تفوقت مديرات المرحلة الثانوية في العلاقة بين السلوكيات الخاصة بالتنظيم وآرائهن حول التربية الرياضية حيث أن قيمة معامل الارتباط كانت (٦١ر) وهي دالة عند مستوى ٠١ر أما بالنسبة للسمات النفسية فانه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالي والاجتماعي والمجموع الكلي للسمات النفسية وآراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر حول التربية الرياضية •

وهذه النتائج تختلف مع ما قد توصلا اليه كل من روبرت هاوس (١٨) وماري بيتز (١٩٧٩) • حيث قاما الباحثان بمسح للدراسات الحديثة التي تناولت السمات النفسية والادارية وقد خرجا من الدراسة بأن عددا قليلا من السمات تميز الاداري عن غيره وحدد هذه السمات في الذكاء والسيطرة والثقة بالنفس والنشاط والخبرات الخاصة بالعمل (١٩ : ٣٢٣ ــ ٣٤١)

وترى الباحثة أن مديرة المدرسة تقوم بتحقيق أهداف العملية التربوية ومحورها الأساسي هو التلميذ فاذا انشغلت المديرة بمهام وظيفتها واعتبرت أن هذه المهام هي الهدف النهائي انقلب العمل الاداري الى غاية بدلا من كونه وسيلة ويصبح المدير بعيدا عن التلميذ لذلك يجب على مدير

المدرسة عدم الانشغال بمهام وظيفته عن تدبير البيئة الملائمة لتحقيق النمو المتوازن لشخصية التلميذ الذى هو محور العملية التربوية وفى هذه النتائج تأكيد للعلاقة بين السمات النفسية والادارية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وآرائهن نحو التربية الرياضية وهذا يؤكد الجزء (أ) من **الفرض الأول** ٠

(ب) قطر :

يتضح من دراسة الجدول رقم (٤) أنه توجد علاقة بين السلوكيات الادارية اليومية والسلوكيات الخاصة بالتنظيم والمبادىء الادارية الصحيحة والمجموع الكلى للسمات الادارية وبين آراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية الرياضية حيث ان قيم معامل الارتباط كانت (٣٩ر ــ ٥١ر ــ ٥٥ر ــ ٧٠ر) وهذه القيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر٠ بينما اتفقت مديرات المرحلة الثانوية لتأكيد العلاقة بين المبادىء الادارية الصحيحة والمجموع الكلى للسمات الادارية وآرائهن حول التربية الرياضية حيث كانت قيم معامل الارتباط بالترتيب (٦٤ر ــ ٧٧ر) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر بينما كانت العلاقة ضعيفة بين السمات النفسية لمديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بدولة قطر وآرائهن نحو التربية الرياضية وهذه النتيجة تختلف مع ما توصل اليه عبد الحميد سلام حيث قام بدراسة بعض العوامل المؤكدة على السلوك الادارى لمديرى ووكلاء المدارس فى قطر حيث توصل أنه توجد علاقة دالة احصائيا بين السلوك الادارى والاتزان الانفعالى والمسئولية ولكن تبدو نتيجة البحث منطقية نظرا لارتباط السمات الادارية والنفسية بآراء المديرات حول التربية الرياضية وتعزى الباحثة هذه النتائج الى أن قطر كانت تعتمد فى نهضتها التعليمية على مناهج الدول العربية الشقيقة وكانت هذه مرحلة انتقال ضرورية اتجهت بعدها الى تأليف المناهج الدراسية التى تلائمها وكذلك الكتب المدرسية التى تتمشى مع هذه المناهج وتفى باحتياجات البلاد الثقافية ومطالبها كما تتمشى مع طبيعة المجتمع القطرى وأوضاعه الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ٠ (١٠ : ١٣) ٠

جدول رقم (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم « ت » للفروق بين السمات النفسية والادارية واراء مديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

السمات النفسية والادارية	مديرات اعدادى مصر		مديرات ثانوى مصر		قيمة ت	مديرات اعدادى مصر		مديرات ثانوى مصر		قيمة ت
	س	ع	س	ع		س	ع	س	ع	
السلوكيات الادارية اليومية	١١ر٧٣	٢ر٥٦	٩ر٦٨	٣ر٥٢	٣ر٤٦*	٨ر٩٥	٢ر٦٤	٩ر٦٣	٢ر٢٧	١ر٥٠
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٧ر٠٠	٣ر٤٥	١٥ر٠٤	٤ر١٧	٢ر٦٥*	١٣ر٨٨	٥ر٣٩	١٥ر٧٨	٣ر١٠	٢ر٢٠*
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٧ر١٤	٤ر٥٣	١٨ر٧٦	٤ر٣٣	١ر٨٧	١٤ر٨٦	٤ر١٦	٣٧ر٦٩	٥ر٠٨	٣ر٢٦*
مجموع السمات الادارية	٤٥ر٨٨	٦ر٠٩	٤٣ر٤٨	٧ر٠٨	١ر٨٧	٣٧ر٦٩	٨ر٥١	٤٣ر١٠	٦ر٤٩	٣ر٧٠*
السيطرة	١٩ر٩٥	٣ر٦٩	٢٢ر٢٨	٤ر٧٣	٢ر٨٥*	٢١ر٤١	٤ر٥٨	٢٣ر٣٣	٢ر١٨	٢ر٧١*
المسئولية	٢٣ر٨٩	٣ر٧٠	٢٣ر٢٦	٣ر٨٤	ر٨٦	٢٠ر٥٦	٣ر٦٧	٢٤ر٥٣	٢ر٣٠	٠٦ر٦٣
الادارى الانفعالى	٢٦ر٠٩	٣ر٨٣	٢٢ر٧٢	٤ر١٨	٤ر٣٠*	٢٢ر٢٢	٣ر٩٧	٢٣ر٥٩	٣ر٨٢	٠٢ر١٥
سمة الاجتماعية	٢٤ر١٤	٣ر٢٣	٢٣ر٥٨	٤ر٥٦	ر٧٤	٢٠ر٨٨	٤ر٢٧	٢٥ر٦٩	٢ر٩٤	٠٩ر٧٦
مجموع السمات الشخصية	٩٤ر٠٧	١٢ر١٨	٩١ر٨٦	٩ر٩١	١ر٠٢	٨٥ر٠٦	١١ر٧٨	٩٧ر١٤	٦ر٩٣	٠٦ر٣٨
اراء المديرات حول التربية الرياضية	١٧٦ر٥٢	٢٧ر٢٦	١٥٧ر٨٢	٤١ر٧٠	٢ر٧٦*	١٥٧ر٩٨	٤١ر٦٦	١٨٠ر٢٧	٣٧ر٥٦	٠٢ر٩٤

كما قد انتهت لجنة أعداد المنــاهج بدولة قطر من أعداد منــاهج التربية الرياضية للمراحل الدراسية الثــلاث (ابتــدائى ، اعدادى ، ثانوى) فى عام ١٩٨٨ فوجود مناهج التربية الرياضية حديثــا وبصورة تتمشى بدولة قطر ممكن أن يؤكد على طبيعة هذه العــلاقة وهذه النتائج تؤكد جزئيا الجزء الثانى من الفرض الاول ٠

الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة احصــائية بين مديرات المرحلتين الاعــدادية والثانوية فى السمات النفسية والادارية وارائهن حول التربية الرياضية بمصر وقطر ٠

أ ــ بمصــر ٠ ب ــ قطــر ٠

وفيما يلى جدول رقم (٥) يبين المتوســطات والانحــرافات المعيارية وقيم « ت » للفروق بين متوسطات الســمات النفسية والادارية وارائهن حول التربية الرياضية ٠

(أ) مصـــر :

يتضح من دراسة الجــدول رقم (٥) انه توجد فــروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثــانوية فى السلوكيــات الادارية اليومية والسلوكيــات الخاصة بالتنظيــم حيث ان قيم « ت » كانت (٣ر٤٦ ، ٢ر٦٥) وهى قيم دالة احصائيا عند مستوى ٠١ر بينما تساوت مديرات المرحلتين الاعدادية والثــانوية فى المبــادىء الادارية الصحيحة والدرجة الكلية للســمات الادارية وتوجد فــروق بين مديرات المرحلتين فى السيطرة والاتزان الانفعالى وارائهن حول التربية الرياضية حيث كانت قيم « ت » بالترتيب (٢ر٨٥ ــ ٤ر٣٠ ــ ٢ر٧٦) وهى قيم دالة احصائيا عنــد مستوى ٠١ر بينما تســاوت مديرات المرحلتين بمصر فى المسئولية والاتزان الاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية ٠

ومما لفت نظر الباحثة ان متوسط الفروق فى الاراء نحو التربية الرياضية بين مديــرات المــرحلتين الاعدادية والثــانوية بمصر كان دالا لصالح مديرات المرحلة الاعدادية وتعــزى البــاحثة هذه النتيجة الى ان

جدول رقم (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم « ت » للفروق بين السمات النفسية والادارية واراء مديرات المدارس الاعدادية والثانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية

البيان	اعدادي مصر		اعدادي قطر		قيمة ت	ثانوي مصر		ثانوي قطر		قيمة ت
	س	ع	س	ع		س	ع	س	ع	
السلوكيات الادارية اليومية	١١ر٧٣	٢ر٥٦	٨ر٩٥	٢ر٦٤	٦ر٠٦*	٩ر٦٨	٣ر٥٢	٩ر٦٣	٢ر٢٧	٠ر٨
السلوكيات الخاصة ادارية	١٧ر٠٠	٣ر٤٥	١٣ر٨٨	٥ر٣٦	٣ر٧٢*	١٥ر٠٤	٤ر١٧	١٥ر٧٨	٣ر١٠	٠ر٦٩
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٧ر١٤	٤ر٥٣	١٤ر٨٦	٤ر١٦	٢ر٨٨*	١٨ر٧٦	٤ر٣٣	١٧ر٦٩	٥ر٠٨	١ر١٢
مجموع السمات الادارية	٤٥ر٨٨	٦ر٠٩	٣٧ر٦٩	٨ر٥١	٥ر٩٨*	٤٣ر٤٨	٧ر٠٨	٤٣ر١٠	٦ر٤٩	٠ر٢٨
السيطرة	١٩ر٩٥	٣ر٦٩	٢١ر٤١	٤ر٥٨	١ر٩٠	٢٢ر٢٨	٤ر٧٣	٢٣ر٣٣	٢ر١٨	١ر٤١
المسئولية	٢٣ر٨٩	٣ر٧٠	٢ر٥٤	٣ر٦٧	٤ر٩٤*	٢٣ر٢٦	٣ر٨٤	٢٤ر٥٣	٢ر٣٠	٦ر٩٩*
الاتزان الانفعالي	٢٦ر٠٩	٣ر٨٣	٢٢ر٢٢	٢ر٩٧	٦ر٢٢*	٢٢ر٧٤	٤ر١٨	٢٣ر٥٩	٣ر٨٢	١ر٠٦
سمة الاجتماعية	٤٢ر١٤	٣ر٢٣	٢٠ر٨٨	٤ر٢٧	٤ر٦٧*	٢٣ر٥٨	٤ر٥٦	٢٥ر٦٩	٢ر٩٤	٢ر٧٣*
مجموع السمات النفسية	٩٤ر٠٧	١٢ر١٨	٨٥ر٠٦	١١ر٧٨	٤ر١١*	٩١ر٨٦	٩ر٩١	٩٧ر١٤	٦ر٩٣	٣ر٠٧*
التربية الرياضية	١٧٦ر٥٢	٢٧ر٢٦	١٥٧ر٩٨	٥ر٦٦	٢ر٨٤*	١٥٧ر٨٢	٤١ر٧٠	١٠٨ر٢٧	٣٧ر٥٦	٢ر٨١*

تلميذة المرحلة الاعدادية تحتاج الى اثبات ذاتها عن طريق النشاط الرياضى وهى تعيش خبرات النجاح والهزيمة عن طريق مشاركتها فى الالعاب المختلفة (٤ : ٣٢٩) كما أن المديرات كثيرى الشكوى من صعوبة قيادة تلميذات المرحلة الثانوية وكان لهذا انعكاس على اراء مديرات المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية •

(ب) قطـــر :

وعند مقارنة متوسطات الفـــروق بين مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بقطر جدول رقم (٥) يتضح تفوق مديرات المرحلة الثانوية فى السمات التالية : السلوكيات الخاصة بالتنظيم، المبادىء الادارية الصحيحة، الدرجة الكلية للسمات الادارية ، السيطرة ، المسئولية ، الاتزان الانفعالى والاجتماعى والمجموع الكلى للسمات النفسية وايضا ارائهن نحـو التربية الرياضية •

وتعزى البـــاحثة هذه النتيجة الى عامل الخبـرة فمديرة المـرحلة الثانوية تمر بتسلسل وظيفى حتى تصـل الى هذا المنصب ممـا يجعلها لاتهتم فقط بمهام عملها الادارى بل تتطلع الى التلميذة التى يجب ان تكون محور اهتمامها الاول وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصل اليه لوبز Lopez ١٩٨١ من ان عدد سنوات الخبرة فى الوظيفة كانت أهـم العـوامل فى التنبؤ بسلوك المدير الصحيح (٢٠) كما تتفق مع ماتوصلت اليه دراسة عبد الحميد سلام على المديرات القطريات فى أن ســـنوات الخبـرة فى الوظيفة لها أكبر الاثر للوصول الى مدير ناجح (١٠ : ٢١٠) •

المقارنة بين المديرات المصريات والقطريات :

يتضح من دراســة الجدول رقم (٦) انه توجد فـروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وقطر فى السمات التالية : السلوكيات الادارية اليومية ، السلوكيات الخاصة بالتنظيم ، المبـادىء الادارية الصحيحة ، مجمـــوع الســمات الادارية ، المسئولية ، والاتزان الانفعالى والاجتماعى ومجموع السمات النفسية وأيضا ارائهن نحو التربية الرياضية لصالح مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وكانت القيم بالترتيب كالآتى (٦ر٠٦ ، ٣ر٧٢ ، ٢ر٨٨ ، ٥ر٩٨ ، ٤ر٩٤ ، ٦ر٢٢ ، ٤ر٦٧ ،

١١ر٤ ، ٨٤ر٢) وهذه القيم دالة احصائيـــا عنـــد مستوى ٠١ر بينما تساوت المديرات المصريات والقطريات بالمرحلة الاعدادية فى السيطرة ٠

وتعزى الباحثة هذه النتائج الى ماتوصل اليه عبد الحميد سلام فى دراسته عن المديرات القطريات الى أن أقل نسبة من أفراد عينة البحث من المديرات قد تمكنت من مجال الممارسات الادارية وهو يعزى هذا النقص الى انخفاض مستوى الاعداد الادارى لافراد العينة أو فى مستوى الماسهم بهذه المبادىء أو قصور فى استخدام مايعرفونه منها الامر الذى قد يرجع الى العديد من الاسباب منهـا الخبـرة أو نوع المؤهل أو التدريب أو غير ذلك (١٠ ـ ٢٠٨) ٠

وهذه النتائج تتفق مع ماتوصل اليه كافانج M. J. Kavangh واخرين (١٩٧١) ان للسمات الشخصية اثر دال على نجـاح المدير فى مهـام وظيفته (١٧ : ٣٤ ـ ٤٩) ٠

وترى الباحثة انه عند مقارنة الامكانات المتـــاحة للتقدم بالتـربية الرياضية بالمدارس بين مصر وقطر سنجد ان قطـر تتفــوق على مدارس مصر فى مدى توفر هذه الامكانات وبالرغم من ذلك فقد تفوقت المديرات المصريات من حيث ارائهن نحو التربية الرياضية على المديرات القطـريات مما يدل على أن المديرات المصريات ممكن ان تصل الى مستويات عالية فى السمات النفسية والادارية بأقل امكانيات ٠

وعند المقارنة بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطـر يتضح من دراسة الجدول رقم (٦) أن مديرات مصر وقطر قد تســاوو فى السمات الادارية بأبعادها وكانت قيم « ت » كالاتى : (٠٨ر ، ٩٩ر ، ١٢ر١ ، ٢٨ر) وهذه القيم غير دالة احصائيا اما بالنسبة للســمات النفسية فقد تساوت كل من المديرات المصريات والقطـــريات بالمرحلة الثـــانوية فى السـيطرة والاتزان الانفعالى بينما تفوقت المديرات القطريات فى تحمـل المسئولية والاتزان الاجتماعى والمجموع الكلى للســمات النفسية بينمـا تفوقت المديرات المصريات فى ارائهن نحو التربية الرياضية حيث كانت قيمة « ت » (٨١ر٢) وهذه القيمة دالة عند مستوى ٠١ر٠

وترى الباحثة من خلال تحليل هذه النتائج ان المديرات المصريات والقطريات بالمرحلتين الاعدادية والثانوية قد تساوت فى السيطرة وقد تفوقت المديرات المصريات بالمرحلتين الاعدادية والثانوية فى ارائهن نحو التربية الرياضية على المديرات القطريات بينما تفوقت المديرات القطريات بالمرحلة الثانوية فى السمات الادارية وهذه النتائج تحقق الباحثة تقبل الفرض الثانى للبحث ٠

ثالثا : يمكن التنبــؤ بأراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثـانوية بمصر وقطر حول التربية الرياضية بالمتغيرات التالية : السـمات الادارية بأبعادها (السلوكيات الادارية اليومية ، السلوكيات الخاصة بالتنظيم ، المبادىء الادارية الصـحيحة والسـمات النفسية بأبعادها السـيطرة ، المسئولية الاتزان الانفعالى ، الاجتماعى) ٠

(أ) التنبؤ بآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر حـول التربية الرياضية ٠

(ب) التنبؤ بآراء مديرات المرحلة الثـــانوية بمصر حول التربية الرياضية ٠

(جـ) التنبؤ بآراء مديرات المرحلة الاعدادية بقطـر حول التربية الرياضية ٠

(د) التنبؤ بآراء مديرات المرحلة الثـــانوية بقطـر حول التربية الرياضية ٠

وتوضح الجداول التالية من جدول رقم (٧) الى جدول رقــم (١٠) معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر وقطر لتحديد مدى تداخل وتأثير السمات الادارية والنفسية على ارائهن ٠

جدول رقم (٧)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر حول التربية الرياضية كمتغير اساسى والسمات الادارية والنفسية كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٨ر١٥٣	٢ر٤٥٩	٤ر٠٥٨	٢ر٤٤٤*
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٣ر٨٧٥	٥ر٣١١	٢ر٢٦٦	٢ر٩٧٧
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٤ر٨٥٢	٤ر١٥٩	٤ر٧٤٠	٤ر٦٣٨
السيطرة	٢١ر٤٠٦	٤ر٥٨٠	٠ر٣٧٧	٠ر٣٦٥
المسئولية	٢٠ر٥٦٤	٣ر٦٦٨	٢ر٢٣٧	١ر٠٧٠
الاتزان الانفعالى	٢٢ر٢١٩	٢ر٩٧٣	١ر٤٧٣	٠ر٩٠٢
سمة الاجتماعية	٢٠ر٨٧٥	٤ر٢٧١	٠ر٨٢٩	٠ر٦٨٤

جدول رقم (٨)

معاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر حول التربية الرياضية كمتغير أساسى والسمات الادارية والنفسية كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٩ر١٢٣	٢ر٢٧٠	٥ر٢٩٩	٣ر٤١٦*
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	١٥ر٧٧٦	٣ر١٠٤	٤ر٢٢٢	٣ر٦٧٦*
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٧ر٦٩٤	٥ر٠٨٣	٤ر١١٥	٥ر٩٥٤*
السيطرة	٢٣ر٣٤٧	٢ر١٨٣	٢ر٠٠٢	١ر٢١٠
المسئولية	٢٤ر٥٣١	٢ر٣٠١	٠ر٣١٨	٠ر٢٠٧
الاتزان الانفعالى	٢٣ر٥٩٢	٣ر٨١٨	٢ر١٨٤	٢ر٢٠٤*
سمة الاجتماعية	٢٥ر٦٩٤	٢ر٩٣٨	٢ر٠٧١	١ر٥٨٧

جدول رقم (٩)

معـاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بقطـر حـول التربية الرياضية كمتغير أساسى والسمات النفسية والادارية كعوامل مؤثرة فى آرائهن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية	٧٣٢ر١١	٥٦٢ر٢	٣٥٨ر٣	٢٣٩ر٣*
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	٠٠٠ر١٧	٤٤٨ر٣	١٤٣ر١	٤٨٤ر١
السلوكيات الادارية الصحيحة	١٤٣ر١٧	٥٢٦ر٤	٥٨٢ر٠	٨٨٠ر٠
السيطرة	١٤٦ر١٩	٦٩٠ر٣	٨٧٣ر٠	٨٤٤ر٠
المسئولية	٨١٣ر٢٣	٧٠١ر٣	١٠٤ر١	٨٠٦ر٠
الاتزان الانفعالى	٠٨٩ر٢٦	٨٣٤ر٣	٦٩٦ر١	٢٣١ر١
سمة الاجتماعية	١٤٣ر٢٤	٢٣٣ر٣	١٤٣ر١	٠٢٨ر١

جدول رقم (١٠)

معـاملات الانحدار لاراء مديرات المرحلة الثـانوية بقطـر حول التربية الرياضية كمتغير أسـاسى والسمات النفسية والادارية كعـوامل مؤثرة فى آرائهـن

المتغيرات المستقلة	س	ع	معامل الانحدار الجزئى	قيمة ت
السلوكيات الادارية اليومية	٦٨٠ر٩	٥١٩ر٣	٤٥٥ر١	٤٤ر١
السلوكيات الخاصة بالتنظيم	٠٤٠ر١٥	١٧٥ر٤	٣٦٧ر٣	٥٣٥ر٣*
السلوكيات الادارية الصحيحة	٧٦٠ر١٨	٣٣١ر٤	٣٥١ر٥	٤٢٦ر٠
السيطرة	٢٨٠ر٢٢	٧٢٥ر٤	١٨٦ر١	٥٧٨ر١
المسئولية	٢٦٠ر٢٣	٨٤٣ر٣	٥٥٦ر١	٦٧٧ر١
الاتزان الانفعالى	٧٤٠ر٢٢	١٨٤ر٤	٩٤٢ر٣	٨٧٣ر٢*
سمة الاجتماعية	٥٨٠ر٢٣	٥٦٣ر٤	٧٥٤ر١	٤٨٠ر١

(أ) مصـــر :

عند دراسة نتائج الانحدار المتعدد جدول رقم (٧) يمكن الاشـــارة الى بعض هذه المتغيرات كأمثلة فنجد ان متغير السلوكيات الادارية ت = ٣٫٢٣٩ وهذه القيمة تعنى معدل تغيير آراء مديـــرات المـرحلة الاعدادية بالنسبة للتغير في السلوكيـات الادارية ويمكن القـول ان كل تغير فى السلوكيات الادارية يتبعه تغير فى اراء المديرات حول التربية الرياضية بمقدار ٣٫٢٣٩ ٠

ويمكن كتـــابة معـادلة الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر نحــــو التــربية الرياضية كمتغير تابع كمـــا يلى :

القيمة المقدرة لاراء مديرات المرحلة الاعـــدادية نحـــو التــربية الرياضية = ٧٫٨٥٤ + (٣٫٣٥٨ × السلوكيات الادارية اليومية) + (١٫١٤٣ × القواعد التنظيمية) + (٠٫٥٨٢ × الادارة الصحيحة) + (٠٫٨٧٣ × السيطرة) + (١٫١٠٤ × المسئولية) + (١٫٦٩٣ × الاتزان الانفعالى) + (١٫١٤٣ × الاتزان الاجتماعى) ومعنى ذلك أنه بالتعويض عن القياسات المذكورة فى هذه المعـــادلة بقيمتهـــا فانه يمكن الحصـــــول على قيمة ص حـ وهو آراء مديرات المرحلة الاعدادية حـــــول التربية الرياضية المتوقع ان تصـــــل اليه أى مديرة تخضع لهذه العينة وذات قياسات معروفة ٠

ان المعادلة السابقة التى تنبأ بالاراء نحو التـــربية الرياضية لها قيمة R^2 ومربع معـــامل الارتبـــاط المتعدد = ٥٨ر ومعنى ذلك ان المعادلة تفسر حوالى ٥٨٪ من التغيير الذى يحـــدث لاراء المديرات نحـــو التربية الرياضية عند التغير فى السمات النفسية والادارية ٠

وعند دراسة الجدول رقم (٨) يمكن الاشارة الى معـادلة الانحدار المتعدد للمتغيرات المستقلة واراء مديرات المرحلة الثـانوية نحـو التربية الرياضية كمتغير تابع كما يلى :

القيمة المقدرة لاراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر = ١٠٣٫١٠٧ × (١٫٤٥٥ × السلوكيات الادارية اليومية) + (٣٫٣٦٧ × القـــواعد

التنظيمية) + (٠٫٣٥١ × الادارة الصحيحة) + (١٫١٨٦ × السيطرة) + (١٫٥٥٦ × المسئولية) + (٣٫٩٤٢ × الاتزان الانفعالى) + (١٫٧٥٤ × الاتزان الاجتماعى) ٠

ان المعادلة السابقة ذات السبعة متغيرات التى تنبأ باراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر لها قيمة مربع معامل الارتباط R^2 = ٠٫٧٣ ومعنى ذلك ان المعادلة تفسر حوالى ٧٣٪ من التغيير الذى يحدث لاراء مديرات المرحلة الثانوية بمصر التى يتميز بسمات نفسية وادارية معروفة ونستخلص من معادلات الانحدار للمرحلة الاعدادية والثانوية ان السلوكيات الادارية اليومية والقواعد التنظيمية والاتزان الانفعالى من المتغيرات التى ظلت مؤيدة امام جميع المعالجات الاحصائية وهذا يؤكد أهمية هذه المتغيرات فى التأثير على المتغير الاساسى والاراء نحو التربية الرياضية وهذا مايحقق الجزء الاول من الفرض الثالث ٠

(ب) قطـر :

اجرى تحليل الانحدار المتعدد لدراسة تأثير المتغيرات الممثلة فى السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والسيطرة والمسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى على اراء مديرات المرحلة الاعدادية والثانوية حول التربية الرياضية وقد وجد ان متغيرات السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة لها تأثير معنوى على اراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر وقد وجد ان هذه العوامل مجتمعة تشارك بنسبة ٥٥٪ من التغيير الذى يحدث لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية الرياضية ويمكن كتابة المعادلة التنبؤ به لاراء مديرات المرحلة الاعدادية بدولة قطر حول التربية الرياضية كما يلى :

القيمة المقررة لاراء المديرات بالمرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية = ٣٣٫٥٨٥ + (٤٫٠٥٨ × السلوكيات الادارية اليومية) + (٢٫٢٦٦ × القواعد التنظيمية) + (٤٫٧٤٠ × الادارة الصحيحة) + (٠٫٣٧٧ × المسئولية) + (١٫٤٧٣ × الاتزان الانفعالى) + (٠٫٨٢٩

× الاجتماعى) وبالتعريض عن القياسات المذكورة فى هذه المعادلة بقيمها فانه يمكن الحصول على قيمة ص حـ وهى اراء مديرات المرحلة الاعدادية حول التربية الرياضية المتوقع ان تصل اليه أى مديرة تخضع لهذه العينة وذات قياسات معروفة •

وقد وجد ان تأثير متغيرات الممثلة فى السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والاتزان الانفعالى لها تأثير معنوى على آراء مديرات المرحلة الثانوية حول التربية الرياضية بدولة قطر •

ويمكن كتابة معادلة الانحدار المتعدد للقيمة المقدرة لاراء مديرات المرحلة الثانوية بدولة خطر حول التربية الرياضية كالاتى :

٤٧ر٦٤٢ + (٥ر٢٩٩ × السلوكيات الادارية اليومية) + (٤ر٢٢٧ × القواعد التنظيمية) + (٤ر١٢٥ × الادارة الصحيحة) + (٢ر٠٠٢ × السيطرة) + (٠ر٣١٨ × المسئولية) + (٢ر١٨٤ × الاتزان الانفعالى) + (٢ر٠٧١ × الاتزان الاجتماعى) •

ان المعادلة السابقة ذات السبعة متغيرات التى تتنبأ باراء مديرات المرحلة الثانوية حول التربية الرياضية لها قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد ت ٦٦ر ومعنى ذلك ان المعادلة السابقة تفسر حوالى ٦٦٪ ومعنى ذلك ان المعادلة السابقة تفسر حوالى ٦٦٪ من التغيير الذى يحدث لاراء المديرات حول التربية الرياضية •

نستخلص من معادلة الانحدار وقيمة معامل الارتباط نتيجة هامة وهى أن المديرات التى تتفوق فى السلوكيات الادارية والقواعد التنظيمية والادارة الصحيحة والاتزان الانفعالى من المتغيرات التى ظلت مؤثرة امام جميع المعالات الاحصائية بالنسبة لمديرات المرحلة الثانوية بدولة قطر وهذا يؤكد أهمية هذه المتغيرات فى التأثير على المتغير الاساسى ودو آراء المديرات حول التربية الرياضية وهذا مايحقق الجزء الثانى من الفرض الثالث للبحث •

الاستنتاجات :

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السلوكيات الادارية اليومية والمبادىء الادارية الصحيحة والسيطرة والمسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى وآراء مديرات المرحلة الاعدادية بمصر نحو التربية الرياضية •

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاتزان الانفعالى والاجتماعى وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بمصر نحو التربية الرياضية.

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السمات الادارية بأبعادها وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية بقطر نحو التربية الرياضية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الاعدادية بمصر وقطر فى السمات الادارية بأبعادها لصالح المديرات المصريات بينما تساوت مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر فى السمات الادارية بأبعادها .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر فى السمات النفسية وآرائهن نحو التربية الرياضية لصالح المديرات المصريات بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مديرات المرحلة الثانوية بمصر وقطر لصالح المديرات القطريات فى المسئولية والاتزان الانفعالى والاجتماعى .

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المديرات المصريات والقطريات سواء بالمرحلة الاعدادية أو الثانوية فى آرائهن نحو التربية لصالح المديرات المصريات .

التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة :

يجب عند اختيار العاملين فى مجال الادارة التعليمية التأكد من اتصالهم ببعض السمات الشخصية مثل الاتزان الانفعالى والمسئولية الاجتماعية والسيطرة ، ذلك ان مثل هذه السمات تساعد فى التمكن من مختلف جوانب العملية الادارية ويمكن الكشف عن وجود هذه السمات عن طريق تطبيق بعض المقاييس النفسية الكاشفة عنها .

يجب اخذ آراء مديرات المدارس فى خطط النشاط الرياضى بمدارسهن واطلاعهن على أهمية تنفيذ هذه الخطط .

يجب الا نفرض خط نشاط رياضى واحد على جميع المدارس بالرغم من اختلاف الامكانيات بينهم بل يجب ان توضع خطة النشاط الرياضى حسب الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لكل مدرسة مع مراعاة متطلبات النمو لكل مرحلة .

المـــراجـــــع

١ ـ احمد عزت راجح : **أصول علـم النفس** ـ الطبعة السـادسة ـ الدار القومية للطباعة والنشر ـ ١٩٦٦ ٠

٢ ـ جابر عبد الحميد ، وفؤاد أبو حطب . **كراسة تعليمات دقيـاس بروفيل الشخصية** ل٠ن جوردن (القاهرة ، مكتبة دار النهضة العربية ـ ١٩٦٩) ٠

٣ ـ ـــــــــــــــ **كراسة تعليمات الممارسـات الاشرافية** ـ مكتبة دار النهضة العربية ـ ١٩٧٠ ٠

٤ ـ حامد عبد السلام زهران : **علم النفس النمو (العقول والمراهقة)** عالم الكتب القاهرة ـ الطبعة الرابعة ـ ١٩٧٧ ٠

٥ ـ رمزية الغـريب : **التقويم والقياس النفسى والتـربوى** ـ مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٠ ٠

٦ ـ سعد عبد الرحمن : **السلوك الانسانى تحليل وقياس المتغيرات** ـ مكتبة القاهرة الحديثة ـ ١٩٧١ ٠

٧ ـ صفـاء الاعسر : **دراسات سيكلوجية فى المجتمع القطرى** (بحوث ميدانية) مكتبة الانجلو المصرية ـ ١٩٧٨ ٠

٨ ـ محمد حسن علاوى : **علـم النفس الرياضى** ـ دار المعــارف ـ الطبعة الرابعة ـ ١٩٧٩ ٠

٩ ـ وزارة التربية والتعليم بدولة قطـر : التـقرير السرى للعـام الدراسى ١٩٨٧ / ١٩٨٨ ٠

١٠ ـ مركز البحوث التربوية بقطر : دراســات فى الادارة التربوية ـ المجلد السادس ـ جامعة قطـر ـ ١٩٧٩ ٠

معدلات تغير الأس الهيدروجيني للبول واللعاب والعرق بعد المجهود وعلاقته بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات المضمار

د. سلوى موسى عسل
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد تحقق فى الاونة الاخيرة العديد من المستويات الرقمية متمثلا فى تحطيم الارقام القياسية ويرجع الفضل فى هذا التطور الى التقدم العلمى فى طرق التدريب واعداد اللاعبين الذى يستند على الحقائق العلمية التى قدمتها العلوم المختلفة .

وجدير بالذكر أن الشخص الرياضى نتيجة لتعرضه المستمر لممارسة النشاط الرياضى . الذى يؤدى الى حدوث تكيف ، بدنى وفسيولوجى نتيجة للحمل الذى يتعرض له من خلال ممارسة النشاط البدنى .

ولا شك أن اجهزة الاخراج تلعب دورا اساسيا فى تأخير حدوث التعب العضلى أو فى سرعة الشفاء منه وذلك عن طريق زيادة قدرتها فى التخلص من نواتج التمثيل الغذائى مثل ثانى اكسيد الكربون وحمض اللاكتيك ويكمل هذه القدرة المنظمات الحيوية Buffering Capacity التى تعمل للمحافظة على مستوى الاس الهيدروجينى PH الذى يدل على درجة تركيز أيونات الهيدروجين فى أى سائل فان كان السائل متعادلا يكون ا = ٧ واذا كان حمضيا يقل ؟؟؟ عن **٧ وإذا كان قلويا زاد** PH عن ٧ (١: ١٦٥) ويعتمد تنظيم الاس الهيدروجينى PH على نوعين من المنظمات .

ـ المنظمات الحيوية فى الدم والانسجة :

أثناء النشاط البدنى تقوم المنظمات الحيوية بالدم بدورها فى الحفاظ على PH وتنظيم نسبة تركيزايون الهيدروجين الى نسبة تركيز أيون الهيدروكسيد وتوجد من هذه المنظمات أربعة أنواع فى الدم هو :

- نظام البيكربونات — نظام البروتين بالبلازما
- نظام الهيموجلوبين — نظام الفوسفات

وهذه المنظمات معا تشكل مع بعض المنظمات الحيوية الاساسية وتقوم هذه المنظمات الحيوية بالمحافظة على مستوى ال PH الدم بالتفاعل مع أى احماض أو قلويات تؤثر على توازن الدم وتساعد المنظمات الحيوية الاساسية فى تقليل مستوى تركيزايون الهيدروجين فى الدم (١ : ١٨٨) ٠

- المنظمات الفسيولوجية : والتى تشمل الجهاز التنفسى - الغدد العرقية والكلى والكبد وتحتاج المنظمات الفسيولوجية لوقت أطول من الذى تحتاجه المنظمات الحيوية الموجودة فى الدم والمنظمات الفسيولوجية تلعب دورا كبيرا فى تنظيم الاس الهيدروجينى التى هى موضع دراستنا ٠

فعند أداء مجهود عضلى تضيف العضلات للدم نواتج التمثيل الغذائى التى تشتمل على حمض اللاكتيك وغيرها من الاحماض الذى يتفاعل بدوره مع بيكربونات الصوديوم الموجود فى بلازما الدم فينتج عن هذا التفاعل خروج ثانى آكسيد الكربون الذى يؤدى الى زيادة تركيز ايونات الهيدروجين فى بلازما الدم واتجاه الاس الهيدروجينى للدم الى الجانب الحمضى وذلك يؤدى الى تنشيط مراكز التنفس فيزداد معدل التنفس والتخلص من ثانى آكسيد الكربون فى هواء الزفير وزيادة تركيز ايونات الهيدروجين باللعاب مما يؤدى الى تأخر ظهور التعب (٦ : ١٠٧) ٠

كما يتم التخلص من بعض الاحماض الزائدة فى الدم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائى اللازم لانتاج الطاقة وعمل العضلات عن طريق الغدد اللعابية والعرق وهذا يقلل من مستوى الاس الهيدروجينى الذى يؤدى بدوره الى تأخر ظهور التعب (٥ : ٤٢٥) وتقوم الكلى بدور فعال فى تنظيم الاس الهيدروجينى أثناء النشاط الرياضى وذلك بالتخلص من الاحماض الزائدة عن طريق تكوين الامونيا وهى ماده قلوية اما فى حالة إتجاهه الى القلوية فيمكن التخلص من القلويات الزائدة عن طريق البول (٢ : ١٠٥) ٠

وبرجوع الباحثة الى الدراسات التى عملت فى هذا المجال للاستفادة منهما توصلت الى ما يأتى :

ـ قام رونينج Roning ١٩٧٦ (١٠) بدراسة عن تركيز الهيموجلوبين والاس الهيدروجينى أثناء المجهود على ٦ أفراد من الرياضيين و ٦ أفراد من غير الرياضيين أثناء أداء حمل بدنى مقنن على عجلة ارجومترية توصل الى عدم وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين أثناء الراحة بينما نقص الاس الهيدروجينى أثناء التدريب لدى الرياضيين عن غير الرياضيين ٠

ـ قام تيهز Tihes وآخرون ١٩٧٦ (٨) بدراسة العلاقة بين تركيز ايونات البوتاسيوم والاس الهيدروجينى والضغط الاسموزى وضغط الاكسجين وتركيز الفوسفات غير العضوية فى الدم الوريدى الفخذى وبين سرعة ضربات القلب والتهوية الرئوية أثناء الاداء اشارت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين تركيز البوتاسيوم والاس الهيدروجينى وكل من سرعة القلب والتنفس وتدفق الدم ٠

ـ قامت صديقة درويش ١٩٨٦ (٣) بدراسة العلاقة بين الكفاءة البدنية والاس الهيدروجينى (اللعاب ـ البول ـ العرق) لعدو المسافات القصيرة اجريت الدراسة على ١٠٠ طالبة مستويات عالية وناشئات وغير ممارسات للنشاط الرياضى وقد توصلت الى انخفاض معدلات الاس الهيدروجينى بعد المجهود عن قبل المجهود وفترة الاستشفاء كما يقل PH لمتسابقات المستويات العالية عن الناشئات وغير الممارسات ووجود علاقات ارتباطية طردية بين تحسن المستوى الرقمى وقياسات الاس الهيدروجينى ٠

ـ قام عويس الجبالى وحسام شرارة ١٩٨٨ (٤) بدراسة للتعرف عن تأثير تدريبات السرعة والتحمل على قيمة PH البول لمتسابقى جرى المسافات المتوسطة اجريت على ٢٠ متسابقا ٠

اشارت النتائج الى انخفاض قيم PH البول بعد آداء كل من تدريبات السرعة والتحمل عنها أثناء الراحة وأن قيم انخفاض PH البول كانت اكبر بعد آداء تدريبات السرعة عن التحمل ٠

يتضح من عرض الدراسات السابقة أنها تناولت دراسة الاس الهيدروجيني كما اتضح من هذه الدراسات انخفاض الاس الهيدروجيني بعد آداء المجهود الرياضي للرياضيين عن غير الرياضيين كما اختلف تركيز الاس الهيدروجيني بأختلاف المجهود ٠

ونظرا لاهمية الاس الهيدروجيني PH (فى البول واللعاب والعرق) في التخلص من الاحماض الناتجة من التمثيل الغذائي التى تصاحب العمل العضلي من الخلايا العضلية الى الدم فيؤدى ذلك الى تخفيض درجة ال PH وتنشط المنظمات الحيوية التى تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق البول واللعاب والعرق ويتأخر بذلك ظهور التعب وسرعة استعادة الشفاء والارتقاء بمستوى الاداء فى الانشطة (١ : ٢٩٧) ونظرا لان مجال الاس الهيدروجيني لم يحظى بالاهتمام مثل التغيرات الفسيولوجية الاخرى لذا قامت الباحثة بهذه الدراسة للتعرف على معدلات تغير الاس الهيدروجيني PH (للبول واللعاب والعرق) الحادثة نتيجة لاداء احمال بدنية مختلفة الشدة (٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م) وعلاقته بالمستوى الرقمي لهذه السباقات ٠

وذلك املا فى الوصول الى كيفية الاستفادة من معدلات التغير وهذه العلاقة فى الارتقاء بالمستوى الرقمي لهذه السباقات ٠

اهداف البحث : يهدف البحث الى التعرف على :

- العلاقة بين مستوى الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) والمستوى الرقمي للسباقات (٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م) ٠
- تأثير اختلاف المجهود البدني (مسابقات المضمار المختارة) على الاس الهيدروجيني (فى البول واللعاب والعرق) ٠
- النسبة المئوية لمعدلات تغير الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) للمسابقات المتضمنة فى الدراسة ٠

- **فروض البحث :**

- قد توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الاس الهيدروجيني PH (البول واللعاب والعرق) وتحسن المستوى الرقمي لمسابقات المضمار المتضمنة فى البحث ٠

ـ قد تقل معدلات الاس الهيدروجينى PH (فى البول واللعاب والعرق) بعد آداء مسابقات المضمار المتضمنة فى البحث ٠

ـ قد تختلف نسبة التغير فى الاس الهيدروجينى PH فى (البول واللعاب والعرق) باختلاف المجهود البدنى ٠

اجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى نظام المجموعة الواحدة حيث تقوم بتجريب تأثير الاحمال البدنية المختلفة الشدة جرى مسافات مختلفة (٢٠٠م عدو ، ٤٠٠م عدو ١٥٠٠م جرى ، ٣٠٠٠م جرى) على الاس الهيدروجينى PH فى كل من (البول واللعاب والعرق) ٠

عينة البحث :

أختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع طالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة حيث اختير الـ ٢٠ طالبة اللاتى حصلن على المراكز المتقدمة فى سباق اختراق الضاحية بالكلية يوم الاثنين الموافق ١٩٨٨/٣/٢٦ وجدول (١) يوضح تجانس العينة فى بعض المتغيرات ٠

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث من متسابقات المضمار فى كل من السن ، الطول ، الوزن ، سمك الدهن

(ن = ٢٠)

البيان	المتوسط الحسابى	انحراف معيارى	الوسيط	الالتواء
السن / بالسنة	١٩,٨٧	٢,٥١	٢٠,٠٠	,١٥٥
الطول / سم	١٧٤,١٢	٦,٠٩	١٧٠,٠٠	٢,٠٢٩
الوزن / كجم	٦٣,٧٦	٥,٤٣	٦٥,٠٠	ـ,٦٨٥
نسبة سمك الدهن/مليمتر	١٨,٨١	٣,٠٠	١٩,٠٠	ـ,٠٠٨

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى قياسات السن ، الطول والوزن ، سمك الدهن قد تراوحت بين (ـ ٦٨٥ر ، ٢٫٠٢٩) مما يدل على انها مجموعة متجانسة تمثل مجتمعا اعتداليا فى هذه القياسات ٠

أدوات البحث وطريقة القياس :

١ـ شريط قياس الاس الهيدروجيني :

استخدمت الباحثة شريط قياس PH متعدد الالوان فى قياس الاس الهيدروجينى Universal idiator test paper وهى متدرجة من صفر حتى ١٤ وتعطى الوانا متعددة وفقا لدرجة الاس الهيدروجينى فى المحلول وقد تم اختيار هذه الاوراق لسهولة استخدامها .

(أ) طريقة اختبار PH فى البول :

ويتم بوضع شريط قياس الاس الهيدروجينى فى الانبوبة التى تحتوى على عينة البول لمدة ٣٠ ثانية حتى تمتزج جيدا فى البول فيتغير الوان الشريط طبقا لتركيز الاس الهيدروجينى للبول وتقارن الالوان الموجودة على الشريط بالالوان المرفقة فى العلبة . والتى تحدد درجة تركيز الاس الهيدروجينى التى تتراوح من صفر حتى ١٤ درجة .

(ب) طريقة اختبار PH فى اللعاب :

يتم وضع شريط قياس الاس الهيدروجينى فى الضم لمدة ٣٠ ث ويمزج جيدا باللعاب فيتغير لون الشريط طبقا لتركيز الاس الهيدروجينى ويقارن لون الشريط بالألوان المرفقة فى العلبة لتحديد درجة تركيز PH فى اللعاب .

(ج) طريقة اختبار PH فى العرق :

يتم وضع الشريط على الجبهة بعد أداء المسابقة ويترك لمدة دقيقة حتى يمتزج تماما بعرق الجبهة ويحدد درجة تركيز PH طبقا لتغير لون الشريط ومقارنته بالالوان المرفقة على العلبة .

٢ ـ المستوى الرقمي للسباقات :

تم اختيار مضمار العاب القوى بمركز الشباب بالجزيرة لاجراء سباقات ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ومضمار سباق الخيل لاجراء سباق ٢٠٠٠م قامت الباحثة بأعداد المضمار وتخطيط الحارات وتحديد البدايات والنهايات واختبار ساعات الايقاف للتأكد من صلاحيتها .

وتم اخذ عينات البول والعرق واللعاب فى بيت الضيافة القـريب من المضمار وقياسات سمك الدهن ٠

٣ ـ قياسات سمك الدهن :

تم قياس سمك الدهن بواسطة جهاز سـمك الدهن Skin Folid Gliper فى المناطق التالية :

★ العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية خلف الذراع ٠
★ سمك الدهن اسفل الذقن ٠
★ سمك الدهن تحت الضلع الخامس ٠
★ سمك الدهن للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية (فوق الرضفة) ٠
★ سمك دهن البطن على جانب السرة ٠

ولاستخراج نسبة الدهن طبقت المعـادلة الاتية (٧) ١ر٠٨٠٢ — ٠٠٠٠٢ر٠ × (قياس سمك الدهن للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية خلف الذراع) — ٠٠٠٠٧ر٠ × (قياس سمك الدهن اسفل الذقن) — ٠٠٠٠٣ر٠ × (قياس سمك الدهن تحت الضلع الخامس) —٠٠٠٠٦ر٠ × (سمك الدهن للعضلة ذات الاربع رؤوس الفخذية فـوق الرضفة) — ٠٠٠٠٤ر٠ (سمك الدهن للبطن على جانب السرة) ٠

$$\text{نسبة الدهن ٪} = \frac{٤٥٧}{\text{نتيجة المعادلة السابقة}} - ٤١٤ر٢$$

التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاسـتطلاعية على خمس طالبـات من خارج عينة البحث وذلك للتأكد من :

ـ صلاحية شرائط قياس PH المستخدمة فى قياس الاس الهيدروجينى ٠
ـ تفهم الايدى المساعدة بطريقة القياس لزمن الاداء والاس الهيدروجينى والتأكد من صلاحية الساعات ٠

وقد اسفرت الدراسة عن صـلاحية الشرائط وتـم شرح وتنفيذ طريقة العمل ٠

الخطوات الاجرائية لتنفيذ التجربة :

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة على عينة البحث خلال المدة من ٨٨/٣/٣١ حتى ٨٨/٤/٣ فى تمام الساعة ٨ صباحا :

اليوم الاول : ٨٨/٣/٣١ تم قياس الاس الهيدروجينى (للبول واللعاب والعرق) قبل جرى السباق على أن يقاس الاس الهيدروجينى فى العرق من راحة اليد بعد أن ترتدى الطالبة قفاز لفترة تسمح بأفراز العرق من راحة اليد ثم تقوم عينة البحث بجرى مسافة ٢٠٠م عدو كل ٥ طالبات تجرى معا • وبعد أداء السباق يقاس الاس الهيدروجينى بعد الاداء فى (البول واللعاب والعرق) •

اليوم الثانى : ١٩٨٨/٤/١ قياس الاس الهيدروجينى PH قبل وبعد أداء ٤٠٠م •

اليوم الثالث : ١٩٨٨/٤/٢ قياس الاس الهيدروجينى PH قبل وبعد أداء سباق ١٥٠٠م •

اليوم الرابع : ١٩٨٨/٤/٣ قياس الاس الهيدروجينى قبل وبعد أداء ٢٠١٠٠م •

أخذت الباحثة القياس قبل كل سباق للتأكد من عدم حدوث أى تغيرات بمستوى PH وقد كان المستوى ثابت فى القياس القبلى •

المعالجة الاحصائية المستخدمة :

تحقيقا لاهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة مايلى :

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء •
- معاملات الارتباط بين المستويات الرقمية والاس الهيدروجينى فى (البول واللعاب والعرق) •
- تحليل التباين بين قياسات PH فى البول واللعاب والعرق بعد أداء جرى المسافات المختلفة •
- استخدام طريقة تيوكى فى مقارنة متوسطات الاداء لعينة البحث •
- النسب المئوية لمعدلات تغير قياسات ال PH بعد أداء المجهود (جرى المسافات المختلفة) عنها فى وقت الراحة •

عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث فى المستويات الرقمية لسباقات المسافات المختلفة بالثانية

السباقات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
٢٠٠ م	٣٢ر٩٤ ث	٤ر٦٥
٤٠٠ م	٩٢ر٧٣ ث	١١ر٢٤
١٥٠٠م	٤٥٧ر٢٦ث	٣٨ر١٩
٢٠٠٠م	٦١٩ر٣٧ث	٥٤ر٢٢

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين المستويات الرقمية للسباقات ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م والاس الهيدروجينى بعد المجهود

(ن = ٢٠)

المسابقة	الاس الهيدروجينى		
	فى البول	فى اللعاب	فى العرق
٢٠٠ م	٥٢٢ر*	٤٩٨ر*	٥٠٤ر*
٤٠٠ م	٤٥٧ر*	٥٠٧ر*	٦١٩ر**
١٥٠٠م	٥١١ر*	٦٢٧ر**	٤٨٨ر*
٢٠٠٠م	٥٢٣ر*	٦٤٩ر**	٥٤١ر*

* دلالة معامل الارتباط (٤٤٤ر) عند مستوى (٠٥ر)

** دلالة معامل الارتباط (٥٦١ر) عند مستوى (٠١ر)

يتضح من الجدول وجود علاقات ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين تحسن المستويات الرقمية لمسابقات ٢٠٠م، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م والقياسات البعدية للاس الهيدروجينى بعد أداء المسابقة مباشرة ٠ سواء فى البول أو فى اللعاب أو فى العرق ٠

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث فى قياسات PH قبل وبعد المجهود

قياسات pH / البيان	فى البول				فى اللعاب				فى العرق			
	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	المتوسط	الانحراف	للوسيط	الالتواء
فى الزاخبة	٦ر١٥	ر٣١	٧	ر٤٨٤ —	٦ر٥٨	ر٢٣	٦ر٥	١ر٠٤٣	٥ر٨١	ر٢٤	٦ر—	٢ر٣٢٥ —
بعد مجهود ٢٠٠م	٥ر٨٨	ر٥٩	٦	ر٦١١٠ —	٦ر٣٣	ر٨٦	٦ر٥	ر٥٩٣ —	٥ر٢٢	ر٨٥	٥ر—	ر٧٧٦
بعد مجهود ٤٠٠م	٥ر٨٢	ر٢٥	٦	٢ر١٦ —	٥ر٩٨	ر٢١	٦	ر٢٨٦ —	٤ر٢٨	ر٣٠	٤ر٥	١ر٢٠ —
بعد مجهود ١٥٠٠م	٥ر٧٨	ر٤٣	٦	ر٥٣٤ —	٥ر٤١	ر٧٢	٥ر٥	ر٣٧٥	٤ر٥٤	ر٥٤	٤ر٥	ر٢٢٢
بعد مجهود ٢٠٠٠م	٥ر٦٩	ر٤٦	٦	٢ر٠٢٢ —	٥ر٣٠	ر٣٨	٥ر٥	ر٥٧٩ —	٤ر٢٣	ر٥٢	٤ر٥	١ر٥٥٨ —

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى قياسات PH قد انحصرت بين + ٣ ، — ٣ مما يدل على تجانس العينة فى هذه القياسات ، ومما يتيح للباحثة المقارنة بينهما .

جدول (٥)

تحليل التباين بين قياسـات PH فى (الراحة وبعد أداء ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م)

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	قيمة "ف"
pH	بين المجموعات	٢ر٥٧٣	٤	٦٤٣ر	٣ر٦٥٥*
فى البول	داخل المجموعات	١٦ر٧٢	٩٥	١٧٦ر	
pH	بين المجموعات	٥ر٦٨٩	٤	١ر٤٢٢	٥ر٧١٢*
فى اللعاب	داخل المجموعات	٢٣ر٦٥٥	٩٥	٢٤٩ر	
pH	بين المجموعات	٢ر٦٤٧	٤	٦٦٢ر	٣ر٤٢٩*
فى العرق	داخل المجموعات	١٨ر٣٣٥	٩٥	١٩٣ر	

قيمة « ف » الجدولية (٢ر٤٥) عند مستوى (٠٥ر)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين قياسـات [illegible] فى الراحة وبعد أداء مجهود عدو ٢٠٠م عدو ٤٠٠م ، جرى ١٥٠٠م ، وجرى ٢٠٠٠م ، وعليه استخدمت من البـاحثة طريقة تيوكى لدلالة الفروق بين متوسطات هذه القياسات ٠

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات PH في (الراحة وبعد أداء ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م)

البيان	القياسات	المتوسط	بعد ٢٠٠م	بعد ٤٠٠م	بعد ١٥٠٠م	بعد ٢٠٠٠م	أقل فرق بطريقة تيوكي (ر٠٥)
pH في البول	في الراحة	٦ر٩٥	١ر٠٧*	١ر١٣*	١ر١٧*	١ر٢٦*	ر٣٧
	بعد ٢٠٠م	٥ر٨٨	—	ر٠٦	ر١٠	ر١٩	
	بعد ٤٠٠م	٥ر٨٢		—	ر٠٤	ر١٣	
	بعد ١٥٠٠م	٥ر٧٨			—	ر٠٩	
	بعد ٢٠٠٠م	٥ر٦٩				—	
pH في اللعاب	في الراحة	٦ر٥٨	ر٢٥	ر٦٠*	١ر١٧*	١ر٢٨*	ر٤٤
	بعد ٢٠٠م	٦ر٣٣	—	ر٣٥	ر9.2*	١ر٠٣*	
	بعد ٤٠٠م	٥ر٩٨		—	ر٥٧*	ر٦٨*	
	بعد ١٥٠٠م	٥ر٤١			—	ر١١	
	بعد ٢٠٠٠م	٥ر٣٠				—	
pH في العرق	في الراحة	٥ر٨١	ر٥٩*	١ر٤٣*	١ر٢٧*	١ر٥٨*	ر٣٩
	بعد ٢٠٠م	٥ر٢٢	—	ر٨٤*	ر٦٨*	ر٩٩*	
	بعد ٤٠٠م	٤ر٣٨		—	ر١٦	ر١٥	
	بعد ١٥٠٠م	٤ر٥٤			—	ر٣١	
	بعد ٢٠٠٠م	٤ر٢٣				—	

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الاس الهيدروجيني PH بعد أداء المجهود عن وقت الراحة .

وتشير النتائج الى نقص مستوى الاس الهيدروجيني في كل من (البول - اللعاب - العرق) بعد أداء المجهود (جرى ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م) عن وقت الراحة .

- اختلاف معدل نقص الاس الهيدروجيني في السباقات . نجد بالنسبة للعاب ان معدل نقص الاس الهيدروجيني PH في سباقات ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م أكبر من معدل النقص في ٢٠٠م ، ٤٠٠م في العرق نجد أن معدل نقص الاس الهيدروجيني PH العرق بعد أداء جرى ٤٠٠م، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م اكبر من معدل النقص بعد جرى ٢٠٠م .

في البول : نجد أن معدل نقص الاس الهيدروجينة PH في البول اكبر بعد أداء سباق ٢٠٠م .

جدول (٧)

النسب المئوية لمعدلات تغير PH بعد المجهود عنها فى الراحة

جدول (٧)
النسب المئوية لمعدلات تغير pH بعد المجهود عنها فى الراحة

البيان	فى الراحة	بعد ٢٠٠م pH	بعد ٢٠٠م ٪التغير	بعد ٤٠٠م pH	بعد ٤٠٠م ٪	بعد ١٥٠٠م pH	بعد ١٥٠٠م ٪	بعد ٢٠٠٠م pH	بعد ٢٠٠٠م ٪
pH فى البول	٦ر١٥	٥ر٨٨	ــ ١٥ر٠٤	٥ر٨٢	ــ ١١ر٢٦	٥ر٧٨	ــ ١٦ر٨٣	٥ر٦١	ــ ١٨ر١٣
pH فى اللعاب	٦ر٥٨	٦ر٣٣	ــ ٣ر٨٠	٥ر٩٨	ــ ٩ر١٢	٥ر٤١	ــ ١٧ر٧٨	٥ر٣٠	ــ ١٩ر٤٥
pH فى العرق	٥ر٨١	٥ر٢٢	ــ ١٠ر١٥	٤ر٣٨	ــ ٢٤ر٦١	٤ر٥٤	ــ ٢١ر٨٥	٤ر٢٣	ــ ٢٧ر١٩

يتضح من جــــدول (٧) أن النسبة المئوية لمعـــدلات نقص الاس الهيدروجينى ،،، قد تراوحت فى كل من البول واللعــاب والعــرق بعد ٢٠٠م عن الراحة بين (ــ ٨٠ر٣٪ ، ــ ٤ر١٥٪) وبعــد ٤٠٠م تراوحت بين (ــ ١٢ر٩٪ ، ــ ٦١ر٢٤٪) وبعد ١٥٠٠م تراوحت بين (ــ ٨٣ر١٦٪ ــ ٨٥ر٢١٪) وبعد ٢٠٠٠م تراوحت بين (ــ ١٣ر١٨٪ ، ــ ١٩ر٢٧٪) ٠ ونستخلص أن أعلى نسبة تغير كانت فى الاس الهيـــدروجينى للعـــرق ١٩ر٢٧ وأقل نسبة تغير كانت فى الاس الهيدروجينى للعاب ٨٠ر٣ ٠

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (٣) وجود عـــلاقات ارتبـــاطية طردية بدلالة احصائية بين تحسن المستويات الرقمية لمسابقات ٢٠٠م ، ٤٠٠م عدو ، وجرى ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م وقياســـات الاس الهيدروجينى PH بكــل من البول والعرق التى نتجت من عمليات التمثيل الغذائى أثناء المجهود مثل حامض اللاكتيك أو غيرها التى يتخلص الجسم منها وينظمها عن طـريق المنظمات الحيوية للحفاظ على مستوى الاس الهيــدروجينى PH وتنظيم نسبة تركيز ايون الهيدروجين والتخلص من الاحمـــاض النـــاتجة من التمثيل الغذائى الذى يصاحب المجهـــود البدنى ويؤخر ظهـور التعب ويرتقى بمستوى الاداء وقدرة الشخص على العمل فترة طويلة بدون تعب ٠

وهذا يتفق مع ما اشـــارت اليه دراسة صديقة درويش (٣) عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين تحسن المســـتوى الرقمي وقياســـات الاس الهيدروجيني •

ونجد أن أعلى معـــامل ارتبـــاط بين الاس الهيدروجيني والمستوى الرقمي يختلف على حسب مسافة السـباق ففي سـباق ٢٠٠م ، ٢٠٠٠م أعلى معامل ارتباط مع الاس الهيدروجيني للبول وفى سباق ٤٠٠م مـع الاس الهيدروجيني للعرق وفى ســباق ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م مـع الاس الهيدروجيني للعاب •

ويتفق هذا مع ما جاء بدراسة عويس الجبالي وحسام شرارة (٤) من حيث انخفاض PH البول كانت اكبـــر بعد أداء تدريبـات السرعة عن التحمل وهذا يحقق الفرض الاول الذى ينص على أنه « قد توجد عـلاقة ارتباطية طردية بين مســـتوى الاس الهيدروجيني . PH (فى البـــول واللعاب والعرق) وتحسن المستوى الرقمي للسباقات قيد البحث » •

ــ تشير بيانات الجدولين (٥ ، ٦) الى وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الاس الهيدروجيني PH بعـد المجهـود عنه وقت الراحة فى السباقات موضوع البحث فقد نقص مستوى الاس الهيدروجيني بعد أداء السباقات المختلفة عن معدله وقت الراحة •

وهذا يتفق مع دراسة صديقة درويش حيث تنخفض معدلات الاس الهيدروجيني PH للعاب والبول والعرق بعد المجهـود البدني عنها قبـل المجهود وفترة الاستشفاء مع ماجاء بدراسة عـويس الجبـــالى من حيث انخفاض قيم PH البول بعد أداء كل من تدريبات السرعة والتحمل عنها وقت الراحة وهذا يحقق الفرض الثـــانى الذى ينص على أنه قد تقـل معدلات الاس الهيدروجيني PH (فى البول ــ اللعـــاب ــ العـرق) فى السباقات قيد الدراسة •

يتضح من عرض جدول (٧) والخـاص بالنسبة المئـوية لمعدل تغير الاس الهيدروجيني فى البول ــ اللعاب ــ العرق بعد أداء المجهود عنها وقت الراحة فقد اشارت النتائج الى أن معدل تغير الاس الهيدروجيني PH

في البول قد بدأ ينقص بنسبة ٤ر١٥ بعد عدو ٢٠٠م حتى وصل الى ١٣ر١٨ بعد جرى ٢٠٠٠م بينما معدل تغير الاس الهيدروجينى للعاب قد بدأ ينقص بنسبة ٨٠ر٣٠٪ بعد مجهود سباق ٨٠٠م وبلغ معدل النقص ٤٥ر١٩٪ بعد مسابقة ٢٠٠٠م وفى قياس الاس الهيدروجينى للعرق بدأ ينقص ١٥ر١٥٪ بعد عدو ٢٠٠م وبلغ ١٩ر٢٧ بعد جرى ٢٠٠٠م ٠

ولوحظ أن نسبة التغير فى الاس الهيدروجينى فى القياسات القبلية والبعدية تختلف فى السوائل قيد البحث (البول واللعاب والعرق) ٠ فبالنسبة للبول وجد أن أعلى نسبة تغيير وأعلى درجة ارتباط كانت مع عدو ٢٠٠م ، ٢٠٠٠م وفى حالة اللعاب يتضح اختلاف الاس الهيدروجينى PH اللعاب فى الراحة عن المجهود فقد نقص فى كل السباقات بعد المجهود وبزيادة مسافة السباق ازدادت نسبة التغير حتى وصلت اقصاها بعد جرى ٢٠٠٠م وهذا يشير الى أن معدل نقص الاس الهيدروجينى فى اللعاب يقترن بكمية الشغل حيث أن نتيجة بذل مجهود مدة طويلة تتكون كمية كبيرة من حامض اللاكتيك وغيره من الاحماض التى تتخلص منها عن طريق اللعاب ٠

وقد وجد ايضا نقص الاس الهيدروجينى فى العرق بعد المجهود فى كل من السباقات قيد البحث ووصلت أعلى نسبة نقص بعد جرى مسافة ٢٠٠٠م وهذا يشير الى أن زيادة نقص الاس الهيدروجينى تتناسب تناسبا طرديا مع كمية الشغل التى تزداد بزيادة المسافة وأن نسبة التغير فى الاس الهيدروجينى تختلف فى السوائل قيد البحث (البول ـ اللعاب ـ العرق) بعد المجهود ٠

وهذا يحقق الفرض الثالث الذى ينص أنه « قد تختلف نسبة التغير فى الاس الهيدروجينى (للبول واللعاب والعرق) باختلاف المجهود البدنى ٠

الاستخلاصات :

ـ وجود علاقات ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين تحسن المستوى الرقمى للمسابقات ٢٠٠م ، ٤٠٠م ، ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م وقياسات الاس الهيدروجينى PH (للبول واللعاب والعرق) ٠

- اختلاف معامل الارتباط فى التغير باختلاف المسافة فوجد أن أعلى معامل ارتباط للاس الهيدروجينى للبول فى سباق ٢٠٠م ، ٢٠٠٠م ، وأعلى معامل ارتباط للاس الهيدروجينى للعرق فى سباق ٤٠٠م ، وأعلى معامل ارتباط للعاب فى سباق ٢٠٠٠م .
- يقل مستوى الاس الهيدروجينى PH فى كل من (البول واللعاب والعرق) بعد المجهود (مسابقات المضمار المختلفة) عنها وقت الراحة.
- يقل مستوى الاس الهيدروجينى فى اللعاب والعرق كلما زادت المسافة بمعدل أكبر من البول .
- تختلف نسبة التغير فى الاس الهيدروجينى بكل من البول واللعاب والعرق ووجد أن أعلى نسبة تغير هى التغير فى الاس الهيدروجينى للعرق وأقل نسبة تغير فى اللعاب .

التوصيات :

فى ضوء ما اسفرت عنه الاستنتاجات وفى حدود مجتمع البحث توصى الباحثة بما يلى :

- الاهتمام باجراء قياسات الاس الهيدروجينى PH كدليل على الحالة البدنية للاعبات بعد المجهود البدنى ، وتحديد الحد الاقصى لحمل التدريب من خلاله حيث ترتبط بشدة المجهود بظهوره فى اللعاب والعرق وهما قياسات يسهل استخدامهما للمدرب .
- اجراء قياسات تتبعية للاس الهيدروجينى PH للاعبات بغرض تقويمهن خلال الموسم التدريبى .
- الاهتمام بقياس الاس الهيدروجينى PH للعاب والبول والعرق بجانب القياسات الجسمية والبدنية عند اختيار فريق الكلية والناشئات فى هذه السباقات .
- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على عينات مختلفة وانشطة مختلفة .
- اجراء دراسات مشابهة يستخدم فيها قياس PH الدم بالاضافة الى PH البول والعرق واللعاب .
- عند اختيار فريق الكلية والناشئات فى سباق ٢٠٠م يمكن الاستدلال عن كفاءة اللاعبة بقياس البول ، وفى سباق ٤٠٠م بقياس العرق وفى سباق ١٥٠٠م ، ٢٠٠٠م بقياس PH اللعاب .

المــراجع :

١ ـ محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتــاح : **فسيولوجيــة التدريب الرياضي** ـ القاهرة ـ دار الفكر العربى ١٩٨٤ ٠

٢ ـ سعد كمال طه : **مبــادىء الفسيوتوجيى « علم وظائف الاعضــاء »** مطبعة المعادى ١٩٧٥ ٠

٣ ـ صديقة محمد محمود درويش : **العلاقة بين الـكفاءة البدنية والاس الهيدروجينى (للعاب والبول والعرق) لعدو المسافات القصيرة** ـ رسالة دكتوراه ـ ١٩٨٦ ـ جامعة حلوان ـ كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ٠

٤ ـ عويس على الجبالى ـ حســـام الدين حسن شراره : **تركيز ايــون الهيدروجين فى البول لمتسابقى جرى المســافات المتوسـطة وتأثره بنوعية التدريب** ـ مؤتمــر تاريخ وعلوم الرياضة ـ مســتخلصات البحوث ٤ ـ ٥ يناير ١٩٨٨ ٠

5 — Charles. H. : **The Physiological Basis of Medical Parcitice Best Norman.** B. Taylor Eighth Edition, 1969.

6 — Harlod, H. V. and Peter, A. M. **Review of Physiological Chemistry.** 16 th Edition 1977.

7. — Kir Kendall, **Donald Research unite university of inesconsin La Crosse. W. S. Health** education 1980.

8 — Tihes. U. hermmer, R , Roning, R., and Scheweigert, U. : **Relationships of Femoral venous (kt). po., osmolality annd (ortheophosphates) with heartrate, ventilation, Ind leg Blood flow during bicycle exercise in Athletes non Athletes,** Eur. J. Applphysiol, Aug. 12 Vol, 35 : 1977

9 — Tihes, U. Hermmer, R., and Roning R. : **Heart rate and (kt) osmolatitity, PH, Pco_2, Po_2, orthophis phate and lactate Atransitin from rest Exercise in Athletes and non Athletes,** J Appt Phsical, Jan, 14 vol : 36 (2) : 1977.

10 — Roning R., Jibes, U., **seah weigart, U. Redcell hemoglobin, Hydrogen ion and Electrolytes coneetration During Exercise in trained and untrained subjects.** P. P. 1976.

11. Altofer, O. Emotional Job Fitness, the Educationnal of Heart personal, 52 (5) Sept. Oct., 1975.
12. Brubacher S. John : A History of the pprob:ems of Edu-cation. McGraw-Hillinc, New York 1966.
13. Cronbach L. J. Joseph E. & Webb N., Research on Clas-sromms and schools : Formulation of Questions, Design, and Analysis. Occassional papers of the standford, standar university, 1975.
14. Ralph M. Stogdill, . Personal Factors Associated with leadership A survey of the literture, Journal of Psycho:ogy 25, 1948, 35-71.
15. James M. lipham, personal Varjales of Effective Admini-strators, Administrators's Notebook, g, I. September 1969.
16. Neall Gross and Robert E. Herriott, Staff leadership in public school, New York : Wiley, 1965.
17. Kavangh M. J., Anthun C. M. and Leory W., Lssues In, Manggerial performans : Multi - Trail Multi Method Analysis of Ratings' Psychologicall. 1971.
18. Robert J. Hous and Maryl. Beetz, leadership : Some Empiricall Generalizationns and New Research Directionsn. Research in orinizational Behaviour, 1 (1979).
19. Robert J. House and Maryl. Beetz leadership : Some Empirical Generalizations and New Research Directions' Research in originizational Behaviour, 1979.
20. Lopez S. A. Effects of Sex Differences on leadership syles and Propable Effectiveness of Elementary Princ·pales as Principales as percieved by Himselves and their teachers using Hensey Blanchard instrument in Four Medium Sized California School Districts, unpublished Ed. D. Brigham, young unit 1981.

تأثير بعض التدريبات الأرضية في الجمباز على رفع مستوى الأداء المهاري للحركات الإجبارية المختارة في السباحة التوقيعية

د. نوال حسن الفار　　　　د. نادية حسن رسمي
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث واهميته :

تقدمت السباحة في العصر الحديث كنتيجة طبيعية للتقدم التكنولوجي حيث تتسابق الدول كل اربع سنوات في تقديم خبرة لاعبيها والتنافس من اجل الابداع الرياضي المعبر عن التقدم الحضاري من خلال تحقيق الفوز وما يحرزه الابطال فيها من ميداليات في الدورات الاولمبية ويرجع ذلك الى البحث عن الجديد في مجالات التدريب لتطوير مستوى الاداء .

وتزايد الاهتمام ايضا بالجمباز كأحد رياضات المدنية الحديثة ، ومن الانجازات الفائقة التي حققها الابطال الرياضيون في الدورات الاولمبية الاخيرة في قطاع البطولة بشكل عام وفي الجمباز بشكل خاص، انما تشير الى مدى ما توصل اليه العلماء والمهتمين بالرياضة والقائمين عليها من حقائق في فروع العلوم المختلفة وان استغلال هذه المعلومات العلمية الخاصة بهذا المجال يؤدي الى الارتقاء بالاداء .

فقد ذكر كل من فرانك Dr. Frank (١٩٧٧) ، ليندا جين Linda Jean (١٩٨٥) ، نبيلة خليفة وآخرون (١٩٨٨) أن الجمباز يعمل على تقوية المجموعات العضلية للذراعين والكتفين والرجلين والبطن والصدر ويقوي الاعضاء الداخلية والتنفسية بالاضافة الى أن الحركات الأرضية تعطي لياقة بدنية عالية لجميع الرياضات الاخرى عموما ويمكن تطبيقها دائما للاعداد على تقوية الجسم وتحسن الحركات .

ومع أنتشار الاندية الرياضية ومراكز الشباب في جميع انحاء الجمهورية احتلت السباحة والجمباز مكانا بارزا من نشاط هذه الاندية ومراكز الشباب .

وقد ظهر نوع من رياضات العصر الحديث عبارة عن حركات رياضية قد جمعت بين رياضة البالية والجمباز والسباحة تؤدى فى الوسط المائى على ايقاع موسيقى بطريقة اشبه برقص البالية ولذلك سميت هذه الرياضة بالبالية المائى أو السباحة التوقيعية (٣ : ٢٨٩) .

كما اضاف بول Pool (١٩٨٠) ، مارلين Marlene (١٩٨٣)، عديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تتميز كأى رياضة قائمة بقيمتها الصحية وهى تعمل على تقوية القلب وتحسين عمل الرئتين وتزيد من السعة الحيوية ويتأتى ذلك خلال التدريبات المختلفة .

وقد ذكرت جينفر Jennefer (١٩٧٧) أن السباحة التوقيعية يمكن أن يستمتع بها كل من البنين والبنات فى جميع الاعمار رغم أن المنافسات اساسا للبنات (٢٢ : ٣) .

وقد اوضحت عديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تعتبر من رياضة المنافسات فان مبارياته تختلف عن مباريات باقى طرق السباحة فبينما يعتبر الزمن عنصرا هاما فى منافسات السباحة عموما نجد أن الجمال الفنى للتمارين من أهم عناصر منافسات السباحة التوقيعية (٣ : ٢٨٩) .

وأضافت أيضا أن الجسم فى السباحة التوقيعية يتخذ أوضاعا تغاير الاوضاع المعروفة فى طرق السباحة المستخدمة على نحو تطبيقة الناحية الجمالية المطلوبة (٣ ق ٢٩٢) .

وقد أوضحت جينيفر (١٩٧٧) أن السباحة التوقيعية تعتمد على معرفة حركات السباحة الأساسية وهذه يجب أن تكون متقنة قبل أن تبدأ اللاعبة السباحة التوقيعية اذ ليس من الضرورى أن تكون اللاعبة خبيرة سباحة فان من المهم تؤدى اللاعبة الحركات التى تتطلب السباحة تحت الماء وتركز على حركات الجسم واليد والتحكيم فى النفس ضروريا وان يكون منظما أو عادة يتم باستخدام مشابك للانف حتى يكون التنفس من خلال الفم وفى أثناء الحركات يكون فى الغالب ضروريا الامتناع عن النفس لفترات طويلة من الزمن (٢٢ : ٣)

واضـافت كلا من مارجـريت Margaret (١٩٧٩) عديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) ان المناقشة فى السباحة التوقعية تشبه الحركات الارضية وتختلف عن الجمباز فى أنها تكون فردية ، ثنـائية أو فـريق (من اربعة الى ثمانية لاعبات) وأن المبـاراة تتكـون من ٦ حـركات اجبارية ، ٩٠ حركة فرعية وكثيرا ما يصـاحبها حركات راقصة منـاسبة على الارض وبعض حركات جمباز قبل القفز فى الماء .

هذا وقد اصبحت مسابقات السـباحة التوقيعية ضمن الرياضـات الاساسية فى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية وقد اقيمت أول كأس لها بمـدينة طوكيو باليـابان (١٩٧٩) وأقيمت ثانى كأس بمـدينة انديانا بوليس بالولايات المتحدة الامـريكية (١٩٨٥) وآخـرها دورة سول الاولمبية ١٩٨٨ .

ورغم التطـور الكبير الذى حدث بالصـورة التى تؤكدها الارقام العالمية التى تحققت فى السنوات الاخيرة بالاضافة للاداء الحـركى المتميز فى هذا النشاط الا أن ارقامنا فى هذا الميدان مازالت بعيدة ولم تصـل الى المسـتوى الذى يجب أن تكون عليه ولذلك فان السـعى لتحقيق المستويات العالية فى السباحة التوقيعية موضوعا هاما يستحوذ اهتمام العاملين فى هذا المجال وخاصة المتخصصين فى مجال السباحة والجمباز .

ورغم أهمية هذا البحث فقد لاحظت الباحثتان ندرة الابحـاث السابقة الاجنبية أو العربية فقد وجد البحث الذى قام به بوسل كريبن Posle Crepin (١٩٨٠) بدراسة مقارنة بين لاعبـات السباحة التوقيعية وبين الفتيات العاديات فى أقصى استهلاك للاكسجين O_2 Max ومن نتائجها تفوق لاعبات السباحة التوقيعية على غيرهن من الفتيـات العاديات فى أقصى استهلاك للاكسجين VO_2 Max واستنتج أن التدريب يوفر للاعب مستوى من القدرة التنفسية كافى لتـأخير الاجهاد وخـلال الاداء يسمح بساعات طويلة فى التدريب .

كما قامت هالة محمد مالك (١٩٨٥) بدراسة مقارنة بين سباحات المسافات القصيرة ولاعبات البالية المائى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية

والقياسات الانثروبومترية واسفرت نتائجها الى احداث زيادة ملحوظة لكمية الاكسجين تشير الى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وذو قيمة للاعبات السباحة والبالية المائى اما فى السنعة الحيوية فان الفرق غير جوهرى بينهما .

من العرض السابق لاراء الخبراء والباحثين والدراسات السابقة وخبرة الباحثتان فى تدريس مادة الجمباز والسباحة بالكلية ومن خلال مشاهدة البطولة الدولية لكأس الفينا الثالثة للسباحة التوقيعية عام ١٩٨٧ التى نظمها الاتحاد الدولى للسباحة وايضا دورة سول الاولمبية ١٩٨٨ ، لاحظت الباحثتان تشابه كثير من حركات الجمباز الارض والحركات الراقصة خارج الماء ولمدة عشرين ثانية قبل الدخول الى الماء والتى تكون أما بالرأس أو بالرجلين باضافة Pike or Tuck أو الوقوف على اليدين Handstand أو العجلة Cartwheel (٢٢ : ٣٢) .

وكما ذكرت كل من هيلين Helen (١٩٧٢) ، ومارجريت Margaret (١٩٧٩) ، ومارلين Marlen (١٩٨٣) ، عديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن السباحة التوقيعية تحتوى على كثير من الحركات الارضية فى الجمباز من دورانات والتفافات ووثبات وحركات رشاقة وباليه واكروبات فى اطار متناسق لنخرج فى النهاية فى صورة مكونات وجمل حركية .

وقد أضافت مارجريت (١٩٧٩) أن كثيرا ما تصل لاعبات الجمباز الى القمة فى هذا النوع من الفن النبيل اذا ما تعلمن على أسس علمية فى سن مبكرة (٢٤ : ٤) .

ونظرا لندرة الدراسات العربية والاجنبية والكتب التى تناولت السباحة التوقيعية ، لاحظت الباحثتان أن مجال السباحة التوقيعية لم تأخذ حقه من ناحية الاعداد البدنى سواء كان عاما أو خاصا ، من هنا كانت أهمية اجراء مثل هذا البحث الذى يعد الاول فى هذا المجال مما قد يساعد على النهوض بمستوى لاعبة السباحة التوقيعية فى جمهورية مصر العربية .

من هذا المنطلق تبين للباحثتان أنه عن طـريق معرفتنا لمتطلبـات لاعبة السباحة التوقيعية يمكننا وضـع بعض التدريبـات الارضية فى الجمباز ومعرفة تأثيرها على مستوى الاداء المهـارى للحركات الاجبارية المختارة للسباحة التوقيعية للوصول الى مستوى الكفاءة فى الاداء ٠

هـدف البحث :

التعرف على تأثير بعض التدريبات الارضية فى الجمبـاز على رفـع مستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة فى السباحة التوقيعية٠

فـرض البحث :

بعض التدريبات الارضية فى الجمباز لها تأثير ايجـابى على رفـع مستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة فى السباحة التوقيعية٠

اجـراءات البحث :

منهـج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهـج التجريبى حيث أنه المنهج المنـاسب لاختيار فرض البحث ٠

عينة البحث :

تم تحديد العينة عمديا من لاعبات اسلباحة التوقيعية بنادى الصيد الرياضى بمحافظة الجيزة خلال الموسم التدريبى لعـام ١٩٨٧ وتحددت أعمارهن مابين ١٢ ، ١٣ عاما وبلـغ عددها ١٨ لاعبة تم تقسـيمهن الى مجموعتين متساويتين تتكون كل منها من تسـعة لاعبـات للمجمـوعة التجريبية ، تسعة لاعبات للمجموعة الضـابطة ولضمان تكافؤ المجموعتين تم ضبط المتغيرات الاتية بينهما حتى لا تعزى أى فـروق لهذه المتغيرات جدول رقم (١) ٠

جـــدول (١ ١)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية فى متغيرات البحث

القياســـــات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الطول	١٥٢ر٣٤	٨ر٦٠٨	١٥١ر٤٦	٨ر٦٧٢	٠ر١٤	غيرد ال
الوزن	٤٤ر٧٦٢	٩ر٨٤٥	٤٤ر١٠٠	٩ر٧٥٥	٠ر٠٧	غير د ال
أختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف لقياس مدى مرونة الجذع	١٥ر٠٣	٤ر٤٨	١٦ر٨٣	٤ر٢٦	٠ر٥٥	غيرد ال
أختبار أطالة الجذع لقياس القدرة على تقوس الجذع للخلف	٥٩ر٦	٨ر٠٦	٥٤ر٧٣	٨ر٩٢	١ر٢٢	غيرد ال
اختبار قياس مدى الحركة فى مفصل الفخذ للرجل اليمنى	٧١ر١١	٨ر٥٧	٧١ر٤٨	٩ر٠١	٠ر٠٩	غيرد ال
اختبار قياس مدى الحركة فى مفصل الفخذ للرجل اليسرى	٦٨ر٣	٩ر٢٧	٦٩ر١	٧ر٥٧	٠ر١٩	غيرد ال
اختبار العصى لقياس مدى الحركة فى مفصل الكتف	١ر٤٦	٤ر٣٥	٢ر١١	ر٨٢	١ر٦٦	غيرد ال
اختبار الجلوس من وضع ثنى الركبتين لقياس عضلات البطن	٢٤ر٥٣	٨ر٤٧	٢٥ر٣٧	٨ر٠٨	ر٢٢	غيرد ال
اختبار التعب لكارلوس لقياس الجلد الدورى التنفسى	٥٦ر١٦	٤ر٨٩	٥٤ر٨٣	٤ر١٥	ر٦٢	غيرد ال
الحركات الاجبارية المختارة •						
الشقلبة الخلفية البطيئة Walkover Bach	٣ر١٧	ر٥	٣ر١٢	ر٥	ر٢١	غيرد ال
باليه الرجل الواحدة Ballet Leg Sirgle	٥ر١٧	٢ر٢	٥ر١٢	٢ر٣	ر٢٦	غيرد ال
الاحتفاظ بفتح الرجلين Kip Split	٣ر٤٤	ر٦	٣ر٥١	ر٦	ر٢٥	غيرد ال
الشقلبة الامامية البطيئة Wallkover Front	٣ر٥٨	ر٥٤	٣ر٦٦	ر٥	ر٣٣	غيرد ال
الدولفين Dolphin	٤ر٩١	٢ر٧٥	٤ر٧٩	٢ر٥٢	ر١٠	غيرد ال
دورة خلفية مع الكب Back Pike Somersault	٣ر٣٢	ر٩	٣ر٤٨	ر٩	ر٣٨	غير د ال
مجموع المستوى المهارى	٢٤ر٠٩	١ر٢	٢٣ر١٨	١ر٦٠	ر١٧	غيرد ال

قيمة (ت) عند مستوى معنوية ٠٥ر = ٢ر١٢ •

يتضح من الجدول السابق أنه لاتوجد فروق داله احصائيا بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث ويدل ذلك على أن المجموعتان متكافئتان فى هذا المتغيرات •

أدوات البحث :

ـ سجلات نادى الصيد لفريق السباحة التوقيعية : خلال الموسم التدريبى لعام ١٩٨٧ •

ـ **اجهزة القياس :**

ـ جهاز رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر •

ـ ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام •

ـ جهاز جونوميتر Gonometer لقياس مدى الحركة فى المفاصل •

ـ **الاختبارات :** (وصف الاختبارات) مرفق رقم (١) •

- أختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف لقيــاس مدى مــرونة الجذع (٣١ : ٢٩) ثبات (٩٣ر) موضوعية (٩٦ر) .
- أختبــار اطالة الجذع لقيــاس القدرة على نقـوس الجذع للخلف (٣١ : ٢٩) ثبات (٨٩ر) موضوعية (٨٧ر) .
- اختبــار قياس مــدى الحركة فى مفصــل الفخــذ للرجل اليسرى (٣١ : ٢٩) ، ثبات (٩٣ر) ، موضوعية (٩٨ر) .
- اختبــار قيــاس مــدى الحركة فى مفصــــل الفخذ للــرجل اليسرى (٣١ : ٢٩) ، ثبات (٩٣ر) ، موضوعية (٩٧ر) .
- أختبار العصا لقياس مدى الحركة فى مفصل الكتف (٩ : ١٥٢) ، ثبات (٩٧ر) ، موضوعية (٩٨ر) .
- أختبــار الجلوس من وضع ثنى الركبتين لقيــاس عضــلات البطن (١١ : ١٣٩) ثبات (٩٣ر) ، موضوعية (٩٨ر) .
- أختبار التعب لكارلوس لقياس الجلد الدورى التنفسى (٥ : ٢٩٩) ، ثبات (٨٩ر) ، موضوعية (٩٧ر) .

وللاختبارات صدق منطقى اقره علمـــاء القيــاس فى التــربية الرياضية لكل من كمال عبد الحميد وآخرون (١٩٧٨) ، محمد صبحى حسانين (١٩٧٩) ، ابراهيم شحاتة (١٩٨١) محمــد حسن عــلاوى وآخرون (١٩٨٢) وهذه الاختبارات صادقة وقد تم تجريبها على البيئة المصرية .

- أما الثبات فقد تم ايجاده عن طريق تطبيق الاختبــار واعادته بعد ٨ ثمانية أيام على ١٠ عشر لاعبات تم اختيــارهن عشوائيا من المجتمع الاصلى .
- وقد تم حساب الموضوعية بمقارنة درجات اثنين من المحكمين .
- استمارة تسجيل القياسات الخاصة لكل لاعبة من عينة البحث .
- كذلك استعانت الباحثتــان بخمس محكمات من بين اعضـــاء هيئة التدريس بقسم السباحة والحاصــلات على شــهادة تحكيم وذلك للوقوف على مستوى الاداء المهارى لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية وباستخدام القانون الخاص فى السباحة التوقيعية .

- التدريبات الارضية المقترحة :

حددت الباحثتان التدريبات والمهارات الخاصة بالحركات الارضية التى يقوم عليها البرنامج واختيرت جميعا من المراجع الخاصة بالتمرينات والجمباز والمهارات الارضية المختارة فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ٨ من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية تخصص جمباز وسباحة توقيعية ولهن خبرة لاتقل عن ١٥ سنة فى هذا المجال لمعرفة مدى مناسبة هذه التدريبات والمهارات للحركات الاجبارية المختارة والتى تتناسب مع هذه المرحلة السنية ويحقق الهدف من البحث، وفى ضوء الاراء والملاحظات التى ابدتها الخبراء ، عدلت بعض التدريبات لوضع البرنامج فى الصورة العلمية الصحيحة .

وبناء على ذلك تم اختيار ٦ مجموعات من التدريبات الارضية مرفق رقم (٢) . وقد راعت الباحثتان فى هذه المجموعات أن تتشابه التدريبات من حيث تكوينها الحركى وكذلك المجموعات العضلية المشتركة فى العمل مع الحركات الاجبارية المختارة للسباحة التوقيعية .

اسس وضع التدريبات الارضية :

- مراعاة مناسبة التدريبات الموضوعة لسن وقدرات اللاعبات .
- التنمية المتزنة والشاملة لجميع اجزاء الجسم .
- مراعاة الشدة - التكرار - الاستمرارية الصحيحة أثناء تنفيذ التدريبات الارضية .
- أزدياد التدريبات الارضية فى الصعوبة تدريجيا حيث يتعود الجسم على زيادة الحمل كلما ارتفعت مستوى اللياقة البدنية .
- عدم حساب مدة الاحماء أو التهدئة ضمن التدريبات الارضية المقترحة .
- مراعاة الفروق الفردية والتدرج البطىء فى تنفيذ التدريبات الارضية المقترحة خلال فترة الثلاث شهور .

خطوات اجراء التجربة :

الدراسة الاستطلاعية :

اجريت فى الفترة من ١٩٨٧/٧/١٢ الى ١٩٨٧/٧/١٤ من مجتمع البحث خارج عينة البحث بلغ عددها (٥) لاعبات بهدف :

- التأكد من صلاحية الاماكن المختارة لاجراء الاختبارات والاجهزة المستخدمة وأدوات القياس .

جدول (٢)
التدريبات الارضية المفرضة

الاسبوع	التدريبات المائية الخاصة	الزمن ق	مهارات الجهاز المختلفة	الزمن ق
الاول	تدريبات مرونة ايجابية	٢٠	تدريبات ثني ومد زاوية قائمة برجل واحدة ، بالرجلين معا	٦٠
الثاني	تدريبات المرونة الثابتة	•	الدورانات الامامية بالحلمة المنثنية والممدودة	•
الثالث	تدريبات مرونة ايقاعية	•	الوقوف على اليدين	•
الرابع	تدريبات المرونة الثابتة	•	الوقوف على اليدين ـ القمة	•
الخامس	تدريبات المرونة بالمقاومة	•	الفتح الكامل للرجلين اماما ، جانبا	•
السادس	التدريبات الايقاعية المركزية	•	الوقوف على اليدين ـ الفتح الكامل للرجلين والثبات	•
السابع	تدريبات المرونة بالمقاومة	•	الميزان العالي ـ الشقلبة الخلفية (المحلة)	•
الثامن	التدريبات الاخقاصية المركزية	•	الميزان العالي ـ الوقوف على اليدين ـ الفتح الكامل للرجلين ـ القمة	•
التاسع	تدريبات العضلات الكبيرة لتنمية السرعة	•	الشقلبة الامامية البطيئة برجل واحدة ، وبالاثنين معا	•
العاشر	تدريبات التحمل	•	الوقوف على اليدين خلفا ـ قمة	•
الحادي عشر	تدريبات العضلات الكبيرة لتنمية السرعة	•	الوقوف على اليدين خلفا ـ ضم الرجلين كاملتين	•
الثاني عشر	تدريبات التحمل	•	الشقلبة الخلفية البطيئة برجل واحدة ، الاثنين معا	•
زمن البرنامج		٢٤٠		٧٢٠

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية لكل من المجموعتين: المجموعة التجريبية	الزمن	المجموعة الضابطة	الزمن
تمرينات مائية عامة	١٠	تمرينات مائية عامة	١٠
تدريبات مائية خاصة على الارض	٥	تدريبات مائية خاصة داخل الماء	٢٠
التدرج في تعليم المهارة على الارض	١٥		
تعليم المهارة الاساسية داخل الماء	٥٥	تدرج على المهارة في الماء	٥٥
آداء حر في الماء للتهدئة	٥	آداء حر في الماء للتهدئة	٥

- تحديد الاسلوب التنظيمي أثناء القياسات والتدريبات المختلفة .
- الفرق بين مقدار الشدة والتكرار المناسبان لكل تمرين في التدريبات .
- التأكد من مناسبة التدريبات المختارة ومدتها لمستوى اللاعبات .
- حذف بعض التدريبات التي لم تتناسب ومستوى اللاعبات بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية .
- اختيار الموسيقى المناسبة والتي تساعد على الاستمرار في الاداء بدون ملل .

خطوات التنفيذ :

القياس القبلي :

بعد تحديد أفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وبعد التأكد من عدم وجود فروق بين المجموعتين في متغيرات البحث قامت الباحثتان :

- اجراء الكشف الطبي على جميع افراد العينة بمعرفة طبيب المركز القومي للبحوث والرياضة للتأكد من سلامة المشتركات في البحث .
- تم اجراء القياس القبلي للمتغيرات الخاصة بالدراسة في الفترة من ١٩٨٧/٧/١٦ الى ١٩٨٧/٧/٢٠ .

حيث راعت الباحثتان أثناء تطبيق الاختبارات والقياسات مايلي :

- اجراء الاختبارات والقياسات في نفس الميعاد في الفترة الصباحية .
- تأدية جميع الاختبارات والقياسات بنفس الترتيب وتسلسل موحد وثابت .
- شرح الاختبارات والقياسات للاعبات مع أداء نموذج لكل اختبار أو قياس .
- تم قياس مستوى الاداء للحركات الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية للمجموعتين في يوم الاثنين ١٩٨٧/٧ عن طريق خمس محكمات من المدرسات الحاصلات على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية تخصص سباحة توقيعية وذلك للوقوف على مستوى الاداء المهارى لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية باستخدام القانون الخاص في السباحة التوقيعية .

وتقدر الدرجات من صفر الى عشرة مع استعمال انصاف الدرجات كما في مرفق رقم (٢)

وتشطب أعلى وأدنى درجة وتجمع الثلاثة درجات الباقية ويقسم المجموع على ثلاثة ثم يضرب فى درجة الصعوبة الخاصة بالحركة ٠

- وتحتسب درجة المستوى المهارى للاعبة فى السباحة التوقيعية بجمع درجات الحركات الستة التى حصلت عليها اللاعبة ٠
- وتحتسب درجة المستوى المهارى للفريق بجمع درجات الحركات الستة التى حصلت عليها كل لاعبة من الفريق مقسوما على عدد افراد الفريق (٢٠ : ٣٠) ٠
- تم تفريغ البيانات الخاصة بضبط المتغيرات المختارة لكل لاعبة فى كشوف خاصة معدة لذلك ٠
- تم معالجة البيانات احصائيا ٠
- **تنفيذ التجربة :**
- تم تدريب المجموعة التجريبية التدريبات المقترحة مرفق (٢) والمجموعة الضابطة بالاسلوب المتبع ٠
- تم تدريب المجموعتين لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٤ مرات فى الاسبوع وزمن قدره ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وتم ذلك ابتداء من يوم الاحد/ الموافق ١٩٨٧/٧/٢٦ وحتى يوم الخميس الموافق ١٩٨٧/١٠/٢٢ ٠
- راعت الباحثتان ان يتم التبادل بين المجموعتين من حيث ميعاد بدأ الوحدة التدريبية كما تم التدريب للمجموعتين تحت نفس الظروف حتى يكون المتغير الحادث راجعا الى المتغير التجريبى (التدريبات الارضية) ٠
- تم التوزيع الزمنى للوحدة التجريبية والضابطة كما هو مبين جدول رقم (٢) ٠
- وقد تم تدريب المجموعة التجريبية وفق نظام التسلسل فى تعليم المهارات على اساس تقسيمها الى مجموعات متشابهه ٠
- كما راعت الباحثتان عدم تواجد لاعبات من المجموعة الضابطة أثناء تدريب المجموعة التجريبية ٠

القياس البعدى :

- تم اجراء القياسات البعدية لمستوى الاداء المهارى للحركات الاجبارية المختارة فى السباحة التوقيعية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى

الفترة من يوم   الموافق   /   /١٩٨٧ وحتى يوم
الموافق / /١٩٨٧ ٠

- تم تفريغ البيانات الخاصة بمستوى الاداء المهارى للحركات المختارة فى جداول لكل مجموعة على حدة ٠

- تم اجراء المعالجات الاحصائية لهذه البيانات وذلك باستخدام اختبار « ت » بين متوسط الفروق بين عينتين مستقلتين كذلك استخدمت الباحثتان معدل التغير بين القياس القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدة (نسبة التحسن) ٠

- اتخذت الباحثتان مستوى الدلالة عند مستوى معنوية (٠٥ر٠) ٠

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لبعض الحركات الاجبارية ومستوى الاداء المهارى للسباحة التوقيعية

القياسات	المجموعة التجريبية م	ع	المجموعة الضابطة م	ع	الفرق بين المجموعتين	قيمة « ت »	الدلالة	الصالح
الشقلبة الخلفية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Back	٢٠ر٨	٣ر١٦	٤ر٥١	٣ر١٤	٣ر٥١	٢ر١٦	دال	التجريبية
باليد بالرجل الواحدة Ballet Leg Single	٦ر٤	٢ر١١	٨ر٨٣	٢ر٠٩	٢ر٤٣	٢ر٤٥	دال	الضابطة
الاحتفاظ بفتح الرجلين Kip Split	٨ر٥٦	٢ر٧٨	٤ر٣٠	٢ر٨١	٤ر٢٦	٣ر٢٣	دال	التجريبية
الشقلبة الامامية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Front	٨ر٨	٣ر٠١	٤ر٦٠	٢ر٩٩	٤ر٢٠	٢ر٩٧	دال	التجريبية
دولفين Dolphin	٥ر٩٠	١ر٨١	٨ر٤٥	٢ر٠١	٢ر٥٥	٢ر٨٣	دال	الضابطة
دورة خلفية مع الكسر Back Pike somersault	٧ر٩٣	٣ر٠٤	٧ر٨١	٢ر٩٦	١٢ر	٠٨ر٠	غير دال	
مجموع مستوى الاداء المهارى	٤٥ر٦١	٣ر٩٩	٣٨ر٥٠	٣ر٨٤	٧ر١١	٣ر٨٥	دال	التجريبية

قيمة « ت » عند مستوى معنوية (٠٥ر٠) = ٢ر١٢

يوضح الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية لبعض الحركات الاجبارية فى Walkover Front, Kip split, Walkover Back ومجموع مستوى الاداء المهارى ، ولصالح المجموعة الضابطة فى Dolphin, Ballet Leg Single ولا توجد

فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى Somersault Back Pick

جدول (٤)

النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض الحركات الاجبارية ومستوى الاداء المهارى للسباحة التوقيعية

القياسات	المجموعة التجريبية قبلي	المجموعة التجريبية بعدي	نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة قبلي	المجموعة الضابطة بعدي	نسبة التحسن %
الشقلبة الخلفية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Back	٣٫١٧	٨٫٠٢	١٥٢٫٩٩	٣٫١٢	٤٫٥١	٤٤٫٥٥
باليه الرجل الواحدة Ballet Leg Single	٥٫٦٧	٦٫٤٠	١٢٫٨٧	٥٫٤٢	٨٫٨٣	٦٢٫٩٢
الاحتفاظ بفتح الرجلين Kip Split	٣٫٤٤	٨٫٠٦	١٤٨٫٨٤	٣٫٥١	٤٫٣	٢٢٫٥١
الشقلبة الامامية البطيئة (بالرجلين او بالرجل الواحدة) Walkover Front	٣٫٠٨	٨٫٨٠	١٣٩٫١٣	٣٫٦٦	٤٫٦	٢٥٫٦٨
دولفين Dolphin	٤٫٩١	٥٫٩٠	٢٠٫١٦	٤٫٧٩	٨٫٤٥	٧٦٫٤١
دورة خلفية مع الكب Back Pike somersaul	٣٫٣٢	٧٫٣٩	١٢٢٫٥٩	٣٫٤٨	٧٫٨١	١٢٤٫٤٣
مجموع مستوى الاداء المهارى	٢٤٫٠٩	٤٥٫٦١	٨٩٫٣٣	٢٢٫٩٨	٣٨٫٥	٦٠٫٥٥

يوضح نتائج الجدول السابق أن النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية اكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة لبعض الحركات الإجبارية ومستوى الاداء المهارى ككل فيما عدا حركة باليه بالرجل الواحدة ، حركة الدولفين Ballet Leg Single, Dolphin فهما لصالح المجموعة الضابطة ٠

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة قياس بعدى لبعض الحركات الاجبارية فى حركة الشقلبة الخلفية البطيئة وفتح الرجلين كاملتين بوضع الكب ، الشقلبة الامامية البطيئة ، Walkover Back Kip Split Walkover Front ومجموعة مستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية ٠

ويتضح من ذلك أن اسلوب التدريبات الارضية المقترح يفوق الاسلوب المتبع فى هذه الحركات وقد يعزى ذلك لاستخدام الباحثتان تدريبات لتنمية قوة ومطاطية العضلات المشتركة فى العمل •

ويتفق ذلك مع ما اشار به كراسكو Carrasco (١٩٧٤) أن التدريب الخاص المنظم يسهم بقدر كبير فى زيادة قدرة الاربطة والاوتار على العمل بكفاءة حتى تعمل بدورها على زيادة مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم وعلى مطاطية العضلات •

ويتفق ذلك أيضا مع ما ذكره محمد حسن علاوى (١٩٧٥) الذى يرى أن استخدام التكرار الدائم لاداء تمرينات الاطالة والمران البدنى المستمر على زيادة واضحة للمرونة •

كما استخدمت الباحثتان حركات جمباز وثيقة الشبه والارتباط بشكل الاداء للحركات الاجبارية •

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه كل من رأى Ray (١٩٦٩) ، هارا (١٩٧٥) تايلور Tailor (١٩٨٠) على أن التدريب بتمرينات الاداء المطابق للحركات وتنمية العضلات العاملة فى تلك المهارات يؤدى الى سرعة التعلم ورفع مستوى الاداء •

وبدراسة جدول (٤) وبمقارنة نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة لبعض الحركات الاجبارية ومستوى الاداء ككل نجد أن نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية تفوق نسبة التحسن فى المجموعة الضابطة فى حركة Back, Walkover Klp Split, Walkover Front الشقلبة الخلفية البطيئة ، فتح الرجلين كاملتين مع الكب ، الشقلبة الامامية البطيئة •

وقد يرجع هذا التقدم الى أن التدريبات الارضية المقترحة قد تضمنت تدريبات مقننة لعنصر المرونة من تكرار لحركات المرجحات والتقوس فى مفاصل الجسم المختلفة حيث اشارت مارجريت Margaret (١٩٧٩) ، بوسل Posle (١٩٨٠) ، مارلين Marlene (١٩٨٣) وعديلة طلب وكوثر كمال (١٩٨٦) أن المرونة من أهم العناصر البدنية المتعلقة بالسباحة التوقيعية أى تعتبر من العناصر التى لاتستطيع أغفالها أثناء الاعداد للمستويات العالية •

ومما يؤيد هذا ما توصل اليه كل من أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٧٧)
برايم ساندرا Briem Sandra (١٩٨٠) ، بول اورام Paul Uram
(١٩٨٣) الى أن تنمية صفة المرونة يؤدى الى تقدم مستوى الاداء المهارى .

ويتفق ذلك أيضا مع آراء بعض المتخصصين فى المجال الرياضى
امثال كل من د. فرانك راين Dr. Frank Ryan (١٩٧٩) ، هوكى Hockey (١٩٨٠) ليندا جين Linda Jean (١٩٨٥) على أن
تدريبات الاطالة والحركات التى تعمل على اتساع مدى الحركة ذات
أهمية كبيرة فى رفع مستوى مدى الحركة فى المفاصل والاربطة والاوتار
مما يسمح بمرونة المفاصل .

بالاضافة الى أن أعلى مستوى من المرونة فى السباحة التوقيعية
يكون مطلوبا فى مفصل الفخذين والكتفين والعمود الفقرى ويتبين ذلك
من حركة Wolkover Back ، Kip Split, Walkover Front

وقد يكون ذلك لان الباحثتان قد استخدمتا وسائل مساعدة كثيرة فى
البرنامج المقترح مثل سلالم الحائط ، جهاز حلق ، صناديق ، عارضة
توازن ، الحائط ، سلم وثب ، مراتب .

ويتفق ذلك مع ماتشير به كل من مارلين Marlen (١٩٨٠) ،
بول اورام Poul Uran (١٩٨٥) بأن استخدام الوسائل
المساعدة يؤدى لتحسين الاسس الفنية للمهارة مما يكون له اثره على
حصول اللاعبة على درجات أعلى .

وقد أوضحت النتائج ايضا الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين
المجموعتين قياس بعدى فى حركة Back Pick Somersault
وان كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة أفضل جدول (٦) .

وقد يرجع ذلك لان حركة الرأس فى التدريبات الارضية فى هذه
المهارة تعتبر معوقة عكس التدريس فى الماء كما تحتاج اللاعبة الى الدفع
باليدين على الارض ولكن فى الماء تعتبر الذراعين عامل مساعد كما قد
يكون لاستخدام الموسيقى فى المجموعة الضابطة لمدة اطول حيث أنها
بتنوع ايقاعاتها بما يتناسب مع الحركة اعطت التشويق والممارسة والمتعة
فى العمل وأداء التمرين بمداه الكامل واستمرارهن فى آداء التدريبات
بطريقة أفضل .

وتتفق هذه الدراسة ونتائج دراسة كل من عايدة رضا (١٩٧١) نبيلة خليفة (١٩٧٣) ، مارك هـ .Mark H (١٩٧٧) ، نوال الفار (١٩٨٥) على أن الموسيقى المصاحبة فوائد فى تحسن الاداء الحركي وبعض عناصر اللياقة البدنية • كما اضاف روجيندى Rogeady (١٩٧٢) ، ليندا جين Linda Jean (١٩٨٥) أن الحركات الارضية تعمل على تنمية حاسة الايقاع من خلال العمل المطلوب لانجاز التمرين •

حيث اشارت كل من عطيات خطاب (١٩٧٨) ، مارلين ركس Marlene Rex (١٩٨٣) ونبيلة خليفة ، نبيلة صبحى (١٩٨٨) أن الموسيقى تساعد على تنمية الاحساس بالحركة وتعمل كحافز نحو تكرار الاداء بدون ملل •

وقد اظهرت ايضا نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة قياس بعدى فى Ballet Leg Singlle, Dolphin لصالح المجموعة الضابطة •

وقد يرجع تقدم المجموعة الضابطة الى اخذ فترة أطول للتدريب فى الماء حيث أنه من متطلبات حركة Ballet Leg Single الطفو العالى فوق سطح الماء مع القدرة على رفع الرجلين خارج الماء بسهولة دون تغيير فى وضع الجسم وهذا ماتنتجة الكثافة النوعية لاجسامهن •

اما حركة الدولفين Dolphin فتحتاج الى التدريب العنيف المتواصل لرفع الكفاءة التنفسية لاداء الحركة تحت سطح الماء •

ومن ناحية اخرى فقد اشارت نتائج جدول (٣) بمقارنة نسبه التحسن بين القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى حركة ، Ballet Leg Single Dolphin نجد أن نسبة التحسن فى المجموعة الضابطة تفوق نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية •

وقد يرجع ذلك الى أن فترة التدريب للمهارة أكبر وتتضمن اغلب الوقت فى الماء •

ولقد تبين أن الانتظام فى التدريب المائى كما ذكر كونسلمان Consilman (١٩٧٨) بوسل كريبن Posle Crepin (١٩٨٠) انه يزيد من كفاءة عضلات التنفس وزيادة امداد الحويصلات

الهوائية مما يزيد من نشـــاطها وفاعليتها نتيجة التـدريب ، وتضيف مارلين ركس Marlen Rex (١٩٨٣) ان الانتظـام فى الممارسة تحت المـــاء لمدة طويلة تضفى على اجهزة الجسم آثارا فسيولوجية تســـمى بالتكيف المستمر Chronic حيث يعمل الجهاز الدورى التنفسى والرئتين فى توفير الحصول على الاكسجين اللازم لعمليات الامداد بالطاقة واستيعاب ونقل واستخدام الغازات على مستوى الخلايا مما يسهم فى تقدم المستوى ويتبين ذلك من حركة الدولفين أن طبيعة التدريب لهذه الحركة تتطلب عمل الحركة كلهـا تحت المـاء وان طبيعة التنفس تحتم اخذ كمية اكبر من هواء الشهيق وطـرد اكبـــر كمية من الزفير داخل الماء وبتكرار الاداء يعد تدريبا لتنمية السـعة الحيوية حيث أوضحت هيلين Helen (١٩٧٢) ، ومارلين ركس Marlen Rex (١٩٨٣) ، عديلة طلب وكوثر كمـال (١٩٨٦) مدى احتيـــاج لاعبة السباحة التوقيعية لها للاستمرار فى الاداء والقيام بالعمل الحركى لوقت طويل اذ لايمكن للعضـــلات أن تسـتمر الا اذا تـم امدادها بالطـــاقة والاكسجين .

بناء على النتائج السابق ذكرها يتضح أن فرض البحث الذى ينص على أن « التدريبات الارضية فى الجمباز لها تأثير ايجـــابى على مســتوى الاداء المهارى لبعض الحركات الاجبارية للسباحة التوقيعية » قد تحقق جزئيـــا .

الاستنتاجات :

فى حدود عينة واجراءات هذه الدراسة ومن خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة تستنتج الباحثتان مايلى :

١ ــ أن البرنامج التجريبى ادى الى تحسن مســتوى الاداء للحــركات الاجبارية Walkover Back Kip Spilt, Walkover Front ومجموع مستوى الاداء المهارى .

٢ ــ أن البرنامج المتبـــع أدى الى تحسن مســـتوى الاداء للحــركات الاجبارية Ballet Leg Single, Dolphin

٣ ــ أن البرنامج التجـريبى والبرنامج المتبـــع أديا لتحسن حـركة Back Pick Somersault وأن حقق البـرنامج المتبـع تحسنا أفضل .

التوصيات : فى ضوء اجراءات ونتائج البحث توصى الباحثتان بالتالى :

١ ـ توصى الباحثتان باستخدام التدريبات الارضية المقترحة لتحسن مستوى الاداء المهارى فى Walkover Back, Dolphin, Walkover Front ومجموع مستوى الاداء للحركات الاجبـاريه المختارة قبل النزول للماء .

٢ ـ كما توصى بتدعيم البرنامج المتبع والتدريبات الارضية المقترحة لتحسين مستوى اداء حركة Ballet Leg Single, Dolphin, Back Pick Somesault —

٣ ـ ضرورة الاهتمام بتدريبات المرونة لاطالة العضلات ومرونة المفاصل العاملة أثناء الاداء فى السباحة التوقيعية .

٤ ـ توصى الباحثتان بنشر رياضة السـباحة التوقيعية فى كل حمـام سباحة حتى يزداد عدد الممارسات لهذه الرياضة الهامة .

٥ ـ توفير الادوات المسـاعدة التى تم استخدامهـا فى البحث لزيادة فاعلية التدريب .

المراجـع العربية :

١ ـ أحمد فؤاد الشاذلى : **أثر تمرينات الاطالة الحـركية المصحـوبة بتمرينات قوة دينـاميكية على رفع مستوى المدى الدينـاميكى لحركات بعض المفاصل** ، ماجستير التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٧٧ .

٢ ـ عايدة رضا : **أثر الايقاع على الاداء الحركى للتمرينـات الحديثه** ، ماجستير المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات بالجـزيرة وزارة التعليم العالى ، ١٩٧١ .

٣ ـ عديلة أحمد طلب ، كوثر كمـال ، **المنهـج فى السـباحة** ، القاهرة ١٩٨٦ .

٤ ـ عطيات خطـاب : **التمرينـات للبنات** ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ١٩٧٨ .

٥ ـ كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحى حسـانين : **اللياقة البدنية ومكوناتها** ، دار الفكر العربى القاهرة ، القاهرة ١٩٧٨ .

٦ ـ نبيله محمد خليفة : **علاقة الموسيقى بالاداء الحـركى على عارضة التوازن** ، ماجستير المعهد العالى للتربية الرياضية بالهرم ، وزارة التعليم العالى ، ١٩٧٣ .

٧ ـ نبيلة خليفة ، نبيلة صبحى : **جمبـاز الاجهزة للبنـات** جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .

٨ ـ نوال حسن الفار : **أثر استخدام الموسيقى أثناء الاحماء على مستوى الاداء الحركى للجمباز لطالبات كلية التـربية الرياضية للبنـات بالقاهرة** ، بحث منشور ، دراسات وبحوث المجلد الثامن ، العدد الثانى ، أبريل ١٩٨٥ .

٩ ـ محمد ابراهيم شحاته : **دليل الجمبـاز الحديث** ، دار المعـارف بالقاهرة ، ١٩٨١ .

١٠ ـ محمد حسن عـلاوى :**علـم التدريب الرياضى** الطبعة الرابعـة ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٧٥ .

١١ ـ محمد حسن علاوى ، محمد نصر : **اختبـارات الاداء الحركى** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٢ .

١٢ ـ محمد صبحى حسانين : **التقويم والقياس فى التـربية البدنية** ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ .

١٣ ـ محمد فتحى الكردانى وآخـرون . **موسوعة الرياضات المائية** ، الجزء الثانى ، دار الكتب الجامعية ١٩٦٩ .

١٤ ـ هارا : **اصول التدريب** ، ترجمة على عبد نصيف ، جامعة بغداد العراق ١٩٧٥ .

١٥ ـ هاله محمد مالك يوسف : **مقارنة بين سباحات المسافات القصيرة ولاعبات البالية المائى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثروبومترية** ماجستير ١٩٨٥ .

16 — Briem, Sandr, J. Herthey-Six Mobilization Exerecises for active Range of Hip Flexion R. Q. for exercises and sport Vol. 51, Vol. 4, 1980.

17 — Carrasco Roland : Essade Systematique-D enseignement de la Gymnastique Aux Agres. Adittions Vigotom 23 rue de le cole de Medecine, 1974.

18 — Counsilman, J. E. : Competitive Swimming Manual for Coaches and swimmers C°, Inc. Bloowington, Indiana -377

19 — Frank Ryan : Gymmastics for Girls, Livst Published in the United States of America in the viking library of sports skills by The Viking Press 1979.

20 — Halen M. Coryell and others : Progressive Synchronised Swimming Program, New York, 1972.

21 — Hockey, R. V. : Physical Fitness the Pathway to Health Full Living, 4th, ed., London, C. V. Mosbyco., Saint Louis, 1980.

22 — Jennifer Gray : Synchronised Swimming Published by A & C Black Ltd., 35 Bedford Row, London.

23 — Linda Jean Carpenter : Gymnastics for Girls and Women, Printed in United States of America, 1985.

24 — Margaret M. Swan : Synchonized Swimming — the Training at Squaw Valley. Jurnal of Physical Education and Recreation, May 1979. p. 4.

25 — Mark H. Anshel, Dan. C. : Effect of Music and Rythm

25 — Mark H. Anshel, Dan. Q. : Effect of Music and Rythm on Physical Performance, 1977.

26 — Marlene Rex & Others : Synchronized swimming Journal of Physical Education, Recreation and dance March 1983.

27 — Paul Uram : The Complete Stretching Book mountain View, California 1983.

28 — Posle, G. W., Crepin, B. J. : Physiological Characteries of Elite Synchronized swimmers Can J. Apple, Sport-Sci. 1980, Sep.

29 — Ray L. L. : The value of Gymnastic conditioning Exersoises to speed of Learning selected gymnastics skills completed Res, Vel, II. Washington 1969.

30 — Rogeady : Modern swimming and Training teachnique for Coach and competitor, Artwr. Barker Linted, London, 1972.

31 — Smith, Tony : Gymnastic, A mechanical Understanding Hodder and stoughton, London, Sydney, Ackland, Toronto, 1975.

32 — Taylor A. W. : The Scientific Aspects of Sports, Charles C. Thomas U.S.A., 1980.

33 — Ukran, M. L. Ceruttürnen, Sport Verlag Berlin. 1967.

في هذا العدد

التطوير المستمر في اعداد المعلم
وتنميته مهنيا أثناء الخدمة ٣
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

صندوق دعم وتمويل المشروعات التعليمية ٩
للأستاذ محمد سعيد عزت

العلاقة بين السمات النفسية والادارية
وآراء مديرات المرحلتين الاعدادية والثانوية
نحو التربية الرياضية بمصر وقطر ١٧
للدكتورة هنية محمود الكاشف

معدلات تغير الأس الهيدروجيني للبول
واللعاب والعرق بعد المجهود وعلاقته
بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات المضمار ٤٣
للدكتورة سلوى موسى عسل

تأثير بعض التدريبات الأرضية في الجمباز
على رفع مستوى الأداء المهاري للحركات
الاجبارية المختارة في السباحة التوقيعية ٦١
د. نوال حسن الفار، د. نادية حسن رسمي

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون　　　يناير ١٩٩٠　　　العدد الثانى

تصدرها رابطة خريجى معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

● تصدر فى أربعة أعداد سنويا - الاشتراك السنوى جنيهان .

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

فى هذا العــدد

العنــاية بالاعلام التربوى للنهوض بالتعليم ٣
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

تقســـيم العـــــام الـــدراسى الى
فصلين بالتعليـــم الثـــانوى العــام ٧
للأســـتاذ محمـــد ســـعيد عـــزت

أثـــر بـــرنامج تدريبى مقتـــرح على
بعض الصفات البـدنية الخـاصة ومعـدل
ســـرعة الكتـــابة على الآلة الكـــاتبة
لطلبة المدارس التجريبية الفنية التجـارية ١٨
د مكارم حلمى أبو هرجة ،د محمد سعد زغلول

مقيـــــاس مقتـــرح لمكـــونات الأداء
الجيـــد لمـــادة التعبيـــر الحـــركى ٣٠
للدكتور ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة

تحـديد مســتويات معيـارية لمســابقات
الـــوثب لطـالبـــات كلية التـــربية
الـرياضـــية للبنـــات بالقـــاهرة ٥١
للدكتورة ســـوسن محمد السيد عمــارة

بناء اختبار معرفى للتحكيم في كرة السلة ٦٥
للدكتور عبـــد العـــزيز أحمـــد النمـــر

كلمة المحرر

العناية بالإعلام التربوي للنهوض بالتعليم

للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحرير

أصدرت وزارة التربية والتعليم ونحن نعد العدد الذى بين يديك أيها القارىء العزيز من « صحيفة التربية » ، **العدد الأول فى السنة الأولى (نوفمبر ١٩٨٩) من « مجلة التربية والتعليم »** ، وهى نشرة غير دورية يصدرها المكتب الفنى للوزير في اطار خطة الوزارة للاعلام التربوى

وقد جاء هذا العدد الأول الذى يقع فى ١٧٦ صفحة من القطع الكبير فى صورة ممتازة من حيث الاخراج وأناقة الطباعة والشكل العام ، مما يجذب اهتمام االقارىء ويدفعه للاطلاع على الموضوعات التى يحتوى عليها • وبتصفح المحتويات التى نشرت فى هذا العدد نجد أنها تتصل بصفة خاصة بالخطة الخمسية لاصلاح التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ ـ ١٩٩٢/٩١) ، ومحاولة شرح أهداف هذه الخطة مع عرض بالوثائق لما تم انجازه منها ونحن على أبواب سنتها الثالثة :

وقد أفتتح العدد بمقتطفات من كلمة السيد رئيس الجمهورية محمد حسنى مبارك فى الجلسة التى افتتح سيادته فيها المؤتمر القومى لتطوير التعليم الذى عقد فى بداية تنفيذ الخطة الخمسية فى ١٤ يولية ١٩٨٧ والتى تبين الأهمية التى يعلقها المجتمع على تطوير التعليم فى جميع مراحله • كما صدر العدد بمقال مستفيض يقع فى ست صفحات حول « فلسفة الخطة الجديدة لتطوير التعليم فى مصر » للاستاذ الدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم ، استعرض فيه سيادته العوامل السياسية والاجتماعية والفكرية التى أثرت على مسيرة التعليم فى مصر فى الماضى ، وانطلق من ذلك الى صياغة لملامح الخطة التعليمية الجديدة لمصر والمقومات التسع التى تستند اليها •

هذا كله بالاضافة الى الأبواب التى انقسم اليها العدد والتى بدأت بتلخيص لجوانب الانجازات التى تمت فى تطوير التعليم خلال الفترة من ١٩٨٧ الى ١٩٨٩ ، وعرض القوانين والقرارات الوزارية التى تتعلق بتنفيذ الخطة وخاصة فى مجالات معينة شملت نظام الالتحاق بمدارس وزارة التربية والتعليم والشئون المالية والتعليم فى رياض الأطفال والتعليم الأساسى والتعليم الثانوى العام والتعليم الثانوى الفنى ونظام تقويم الطلاب فى الامتحانات ... الخ . هذه لمحة سريعة أيها القارىء العزيز حول محتويات العدد قصد بها اثارة الاهتمام بضرورة الاطلاع على العدد نفسه والتأمل بفكر ناقد حول هذا النشاط التربوى واتجاهاته .

و « صحيفة التربية » اذ ترحب بصدور هذه المجلة الهامة « مجلة التربية والتعليم » لترجو لهذا الوليد العملاق أن يوفق فى تحقيق الأهداف التربوية والاعلامية التى أنشىء من أجلها ، كما نتقدم باسم « صحيفة التربية » وللسيد الأستاذ محمد سعيد عزت مدير المكتب الفنى للوزير ووكيل وزارة التربية والتعليم الذى أشرف على اعداد واصدار المجلة ، ونأمل أن تساعد هذه المجلة ـ كاحدى وسائل الاعلام التربوى ـ على تقارب الفكر التربوى وتضافر الجهود على تحقيق أهداف التعليم وأهداف الخطط التى توضع لتطويره .

عزيزى القارىء ...

ان من أهم المشكلات التى تصادف المخطط للتعليم فى مصر هو وجود الانفصال الفكرى بين القائمين على تنفيذ هذه الخطط . فقد يبذل المخططون الجهود المضنية فى وضع استراتيجية للتعليم تقوم على الدراسة فى المجالس المتخصصة المختصة مثل المجلس القومى للتعليم والمجلس الأعلى للجامعات والمجلس الأعلى للتعليم قبل الجامعى ومجلس الشورى ومجلس الشعب ومراكز البحوث التربوية والحوار الموسع فى الندوات والمؤتمرات المحلية والقومية والدولية ، تحدد الاستراتيجية الاهتمام بالكيف والأهداف التى يجب أن نسعى جميعا الى تحقيقها مثل بناء الشخصية المصرية المفكرة القادرة على مواجهة المستقبل واقامة المجتمع المنتج الذى يحقق التنمية الشاملة الى غير ذلك من الأهداف الواضحة المحددة ، غير أنه فى غياب الاعلام التربوى نجد أن غالبية الآبا تنظر الى التعليم على أنه السبيل الذى عن طريقه ينتقل ولده من المدرسة

الابتدائية الى الثانوية الى الجامعة عن طريق النجـــاح فى الامتحـــانات والحصول على مجاميع الدرجات التى تؤهله للنجاح والقبـول فى المرحلة التعليمية التالية ثم التخرج من الجامعة كهدف أســـاسى حتى ولو بقى عاطلا لسنوات طويلة لايدرى كيف يوظف المعلومات التى درسها لتحسين حالته المعيشية أو تطـــوير مجتمعه أو تحقيق أى هـــدف من أهـداف استراتيجية التعليم التى أنهك المخططون أنفسهم فى الوصول اليها ٠

ثم ان المعلمين تحت الضغوط التى يتعرضون اليها من الآباء الذين يلجأون الى الاستعانة بالدروس الخصوصية لتحقيق اســتراتيجيتهم فى الحصول على الشهادة بمجموع مؤهل للالتحـاق بالمرحلة التعليمية الأعلى يجدون أنفسهم مهما أحسن اعدادهم فى معاهد اعداد المعلمين ، مضطرون الى مسايرة الآباء والمجتمع بصفة عامة ضـــاربين هم أيضا باستراتيجية التعليم وأهدافها عرض الحائط ٠

ولذلك نجد أن الأمل فى اصلاح مثل هذا الحال يكون فى الاعلام التربوى القومى الذى ينشر ويوضح ويقنع جميع فئـات المجتمع المعنية بالتعليم بالأهداف التى يجب أن نســـعى اليها وتتضـــافر الجهود على تحقيقها ٠

ومن الواضح أن المجلة الجديدة « مجلة التربية والتعليم » ليست الا احدى وسائل هذا الاعلام التربوى ، فالاعلام التربوى « يفسر بأوسع معانيه على أنه يتضمن انتاج وتسجيل ونقل الأفكار والآراء والنظـريات والحقائق والأنظمة والاحصـــاءات والأنشطة الثقافية والفنية وغيرها من المعلومات والبيانات المتعلقة بالنظـم التعليمية والتى تســـهم فى تحسين نوعية التربية وذلك فى جميع أشكال الاتصال » ★

★ من نشرة منظمة اليونسكو حول مشروع التوصية رقم ٧١ التى أصدرها المؤتمر الدولى للتربية (الدورة ٣٦) المنعقـد بجنيف ٣١/٨ ـ ٨/٩/٧٧ ١٩ الموجهة إلى وزارات التربية بشـــأن مشكلة الاعـــلام على الصعيدين الوطنى والدولى كما يطرحها النهوض بالنظم التعليمية ـ نقلا عن محمد سعيد عزت ـ ورقة عمل بشأن الاعلام التربوى (المكتب الفنى للوزير ـ وزارة التربية والتعليم) القاهرة ١٩٨٩/٣/٧ ٠

فهناك بجانب الاستعانة بالمجلة الجديدة وســائل أخرى يجب أن يستعان بها لتدعيم ماتحاول أن تقوم به المجلة ، ولاشك أن الاعـلام بين قيادات الوزارة نفسها وقيـادات التعليم يجب أن يكون أول الخيط ، فوكلاء الوزارة ومستشارى المواد الدراسية والموجهون ونظـار المدارس وغيرهم يجب أن يكونوا مدركين لأهمية العمل كفـريق يســاند بعضه بعضا ، ويعملون فى اتجاه واحد وليس فى اتجاهات متعـارضة ـ كمـا أن المعلمين ركن أساسى وطرف له وزن كبير فى هذه العملية أيضـا ـ ويمكن أن نتصور تضافر كل هؤلاء مع وســائل الاعـلام الجماهيرية (الصحافة والاذاعة والتليفزيون) على نقل الأفكار والصور وما تحاول الوزارة ـ بأجهزتها المختلفة ـ أن تقوم به فى التعليم والتطوير الى الآباء الذين بدونهم وبدون تعاونهم مع المدرسة يصعب بل قد يستحيل تحقيق أهداف التعليم واستراتيجياته .

ان الاهتمام بالاعـلام التربوى لم يعد ترفا يقصـد به الدعاية أو الاعلان بل أصبح فى العصر الحاضر ، حيث تتعقد العـلاقات وتتشعب ، ضرورة لنجاح عملية التعليم فى المجتمعات الحديثة كما أصبح فنـا يقوم على تخصصات ودراسات مختلفة . ونحن واثقـون أن السيد الاستاذ الدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم سوف يولى البذرة التى بذرها باصدار هذه المجلة الجديدة عنايته واهتمـامه حتى تنمـو وتعمل على النهوض بالتعليم ، كما أن تنمية التعـاون الاقليمى والدولى فى مجـال تبادل المعلومات التربوية ـ كما جاء فى نشرة اليونسكو المشـار اليهـا سابقا ـ « لا يعين على تحسين التعليم فحسب ، بل يســهم كذلك فى تحسين التفاهم الدولى بين المربين فى مختلف البـلاد ، ومن ثم يخدم قضية السلام بين الأمم . »

والله ولى التوفيق

قراءة فى قرار

تقسيم العام الدراسى الى فصلين بالتعليم الثانوى العام

تقديم وعرض
الاستاذ / محمد سعيد عزت
خبير المكتب الفنى للوزير
وزارة التربية والتعليم

عزيزى القارىء ٠٠٠٠

تحتل مرحلة التعليم الثانوى أهمية خاصة داخل النظام التعليمى، فهى تتوسط مرحلة التعليم الأساسى ومرحلة التعليم العالى والجامعى ، وبين هاتين المرحلتين يقف التعليم الثانوى لكى يؤدى دورا مزدوجا هو اعداد الطالب للحياة العملية أو لمواصلة التعليم العالى والجامعى ٠

● وينص **قانون التعليم** رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ والمعدل بالقانون رقم ٢٣٣ لسنة ١٩٨٨ فى المادة رقم ٢٢ على (تهدف مرحلة التعليم الثانوى الى اعداد الطلاب للحياة جنبا الى جنب مع اعدادهم للتعليم العالى والجامعى ، أو المشاركة فى الحياة العامة ، والتأكيد على ترسيخ القيم الدينية والسلوكية والقومية) ٠

● وتؤكد « **استراتيجية تطوير التعليم فى مصر** » يوليو ١٩٨٧ ، بشأن الارتفاع بمستوى الثانوية العامة ، على ضرورة أن يجمع التعليم الثانوى بين العناصر الآتية :

١ ـ التقريب بين التعليم الثانوى العام والتعليم الثانوى الفنى ، من خلال ادخال المواد الفنية والمهنية فى التعليم الثانوى العام ، وجعلها فى متناول أيدى الطلاب ٠

٢ - غرس المهارات الأساسية والقدرات الذهنية فى الطـــلاب ، بالاضافة الى تنمية قدراتهم على التفكير المنطقى والتفكير النقدى ، والقدرة على تكوين الذاتية الذهنية والتعلم الذاتى • كمـا يجب تشجيع الطلاب على تكوين ملكة الابداع والتجديد •

٣ - استجابة التعليم الثـانوى لاحتيــاجات التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية ، والمحافظة على الذاتية الثقافية •

٤ - اتاحة الفرصة لطلاب التعليم الثانوى - وفقا لضوابط معينة - الانتقال من نوع التعليم الفنى الى التعليم العام أو العكس بالعكس •

● وتنص (التوصية رقم ٩) من توصيات **المؤتمر القومى لتطوير التعليم ١٤ - ١٩٨٧/٧/١٦** على (العمل على تطـوير التعليم الثـــانوى العام والارتفاع بمستوى الثانوية العامة بحيث تخرج طالبا متميزا قادرا على التحليل والخلق والابداع صالحا للدراسة بالجامعات) •

● وتتضمن **مشروعات خطة وزارة التربية والتعليم** - التى احتواها مشروع الخطة الخمسية لاصلاح نظـام التعليم فى مصر (١٩٨٨/٨٧ - ١٩٩٢/٩١) - مشروعا بدراسة أعادة تنظيم التعليم الثـانوى العام • ويهدف هذا المشروع الى عدة أمور أهمها :

١ - اعادة تنظيم التعليم الثـــانوى وتطويره بما فى ذلك نظـــام التشعيب والاختيـــار ، وهو ماينعكس على خطة الدراسة وادخال مـواد دراسية جديدة مثـــل العلوم التطبيقية والحاســـبات الآلية والهندسة الوراثية •

٢ - ادخال بعض مواد التعليم الفنى فى التعليم الثانوى •

٣ - تطوير نظم الاشراف التـربوى والنفسى والتوجيه المهنى بمـا يحقق المواءمة بين حاجات التـلاميذ وميـولهم التعليمية من ناحية والمهن وسوق العمالة من ناحية أخرى •

٤ - تطوير نظم التقويم والامتحانات بما يحقق الفلسفة المرجوة من تطوير هذا النوع من التعليم مثل تطوير نظم القبول والالتحاق وأساليب التشخيص وأدوات العلاج .

● ويشير الدكتور احمد فتحي سرور وزير التعليم فى كتابه (**تطوير التعليم فى مصر - ١٩٨٩**) الى العناصر الاستراتيجية الواجب توافرها فى التعليم الثانوى حيث يقول :

تحقيقا للدور الهام للتعليم الثانوى يجب أن تتوافر فيه العناصر الآتية :

١ - تطوير الدراسة فى المدرسة الثانوية العامة ، بحيث تصبح مرحلة منتهية تؤهل الطلاب للعمل والاسهام فى مجالات الانتاج والخدمات ، اذا لم تتح لهم فرص الالتحاق بالجامعات أو بمعاهد التعليم العالى .

٢ - فى هذا العالم المتغير حيث تتوافر التحديات العملية والمهن ، وأشكالا من المؤهلات والكفايات والخبرات . كل ذلك يوجب أن نتجه الى غرس المهارات والقدرات الفكرية على اختلاف مستوياتها فى الطلاب والعمل على تنميتها ، مع تشجيع الطلاب على تكوين ملكة الابداع والتجديد .

٣ - تيسير خطة الدراسة ونظام امتحان الثانوية العامة ، وتبسيطه ، لازالة الأعباء النفسية والاجتماعية والاقتصادية الملقاة على عاتق الطلاب وأولياء الأمور بسبب هذا الامتحان .

٤ - تحقيق التكوين المتكامل للطالب فى مرحلة التعليم الثانوى ، وضرورة الحد من الانفصال الحاد بين القسمين العلمى بفرعيه ، والادبى. وذلك نظرا لأن التخصص السريع يؤثر فى تحقيق المعرفة المتكاملة فى عصر تكاد تنهار فيه الحواجز بين العلوم الانسانية والعلوم الطبيعية والتكنولوجية .

عـزيزى القـارىء ...

في ضوء هذا العرض الموجز لمـا ورد بشـأن الارتفـاع بمستوى الثانوية العـامة واعادة تنظيم التعليم الثانوى العـام ، وحتى تتكامل الصورة ، أود أن أعرض لك موجزا لما اتخذته مسيرة تطـوير التعليم من اجراءات تنفيذية في هذا الشأن ، والتى يمكن تلخيصها فيما يأتى :

- تأخير التشعيب الى الصف الثالث الثانوى العام ، أى أن الدراسه أصبحت عامة في الصفين الأول والثاني وتخصصية اختيارية فى الصف الثـالث .

- تطوير معـايير ومواصفات اسئلة الأوراق الامتحانية لشهـادة الثانوية العـامة ، بحيث تقيس بجوار التحصيل القـدرة على الفهـم والابتكار والابداع .

- اعداد كتب نماذج الاسئلة المطورة لجميع الصفوف ، وتوزيعهـا على الطلاب والمعلمين .

- ادخال مادة علم الحاسب الألكترونى كمادة اختيـارية فى بعض مدارس التعليم الثانوى العام .

- السماح لمن يرغب من الطلاب الناجحين من الصف الثـانى الى الصف الثالث بالتعليم الثانوى العام ، بتحويل مسـارهم الى التعليـم الصناعى ، للحصـول على دبلوم المدارس الثـانوية الصناعية نظـام السنوات الثلاث .

- السماح لمن يرغب من الطـلاب الذين اسـتنفدوا عدد مـرات الرسوب فى امتحان شهادة الثانوية العامة ، بالالتحاق بالدراسـات التى تنظمها الوزارة (لمدة ١٢ شهرا) للحصول على دبلوم المدارس الثـانوية التجارية نظام السنوات الثلاث .

- السماح للطلاب الراسبين فى امتحان شهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة عام ١٩٨٩ ولم يستنفدوا عدد مرات اداء الامتحان الثلاث المسموح بها ، بالتقدم للامتحان فى العام الدراسى ٨٩/١٩٩٠ فى المواد التى رسبوا فيها أو تخلفوا عن أداء الامتحان فيها ، وتحتسب درجة الطالب فى المواد التى يؤدى الامتحان فيها بما لايتجاوز ٥٠٪ من النهاية الكبرى لدرجة المادة أو مجموعة المواد .

- السماح لمن يرغب من الطلاب الراسبين فى امتحان شهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة عام ١٩٨٩ القسم العلمى (بشعبتيه) بأداء الامتحان فى القسم الادبى عام ١٩٩٠ وذلك بعد اجتياز امتحان مستوى فى مواد للصف الثانى الثانوى الأدبى (الجغرافيا ، التاريخ ، الاجتماع ، الاقتصاد) طبقا لمناهج العام الدراسى ٨٨/١٩٨٩ .

- الغاء معادلة شهادة التعليم العام الانجليزية G. C. E.

التى يتم الحصول عليها فى عام ١٩٩٠ وما بعده بشهادة اتمام الدراسة الثانوية العامة المصرية ، مع معادلة شهادة التعليم الثانوى الانجليزية G. C. S. E. بشهادة اتمام الدراسة الثانوية المصرية .

عزيزى القارىء ...

وفى ٢٨/٨/١٩٨٩ صدر القرار الوزارى رقم (١٩٧) بشأن تقسيم العام الدراسى الى فصلين بالتعليم الثانوى العام . ولقد تضمن هذا القرار مايلى :

● يقسم العام الدراسى على سبيل التجريب بالصفين الاول والثانى من التعليم الثانوى العام الى فصلين ينتهى كل فصل دراسة وامتحانا فى مجموعة من المواد المقررة وذلك باختيار خاضع للتوجيه التربوى للمدرسة

● يطبق نظام الفصلين الدراسيين على الوجه المبين فى المادة الاولى فى الصفين الاول والثانى من التعليم الثانوى العام على سبيل التجريب فى العام الدرسى ٨٩/١٩٩٠ فى عدد من المدارس الثانوية يختارها مدير

مديرية التربية والتعليم فى كل محافظة ، لتهيئة الطلاب على تطبيق هذا النظام فى الصف الثالث ٠

● تشكل لجنة مصغرة تحت اشراف الادارة المركزية للتعليم الثانوى لوضع الضوابط التنفيذية لهذا النظام الذى يطبق على سبيل التجريب ٠

● يتم تقويم هذا التجريب فى كل مديرية تعليمية على حدة ، ثم يتم التقويم على مستوى الجمهورية بواسطة الادارة المركزية للتعليم الثانوى بالتعاون مع المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية ٠

وتعرض نتيجة هذا التجريب على المجلس الاعلى للتعليم قبل الجامعى قبل نهاية يونيو سنة ١٩٩٠ للنظر فى مدى صلاحية هذا النظام وتعميمه ومدى ملاءمة تطبيقه على الصف الثالث من التعليم الثانوى العام ٠

● يكلف المركز القومى للبحوث التربوية والتنمية بالتعاون مع الادارة المركزية للتعليم الثانوى والادارة العامة للامتحانات وعدد من مديرى المدارس الثانوية يختارهم رئيس قطاع التعليم العام ، بدراسة الظروف المناسبة لتطبيق هذا النظام فى الصف الثالث الثانوى ٠

وفى ١٩٨٩/٩/٧ صدر القرار الوزارى رقم (٢٠٩) بشأن الاجراءات التنفيذية لتطبيق تقسيم العام الدراسى بالمدارس الثانوية العامة نظام الفصلين ٠ وفيما يلى نص القرار :

المادة الاولى :

يتم تصنيف المواد الى ثلاث مجموعات نوعية :

(أ) مجموعة المواد ذات الصفة الاستمرارية - وهى مواد تتم دراستها طول العام الدراسى وتشمل :

- التربية الدينية ٠

- اللغة العربية ٠

- التربية الرياضية .
- مجموعة الفنون (تربية فنية أو تربية موسيقية) .
- مجموعة المواد التكنولوجية (المجـال الصناعى أو التجارى أو الزراعى أو الاقتصاد المنزلى)
- الحاسب الالكترونى .

(ب) مجموعة المواد المنتهية فى كل فصـل وتتكون من مجموعتين يختار الطالب أحداها فى كل فصل :

أولا : مجموعة أولى للاختيار وتشمل مواد :

- اللغة الاجنبية الأولى .
- مجموعة العـلوم .

ثانيا : مجموعة ثانية للاختيار وتشمل مواد :

- مجموعة الرياضيات .
- مجموعة المواد الاجتماعية .
- اللغة الاجنبية الثانية .

المـادة الثـانية :

يتم تنظيم العـام الدراسى وفقـا للتصور الآتى :

١ - تقسم فصول الصف الدراسى الى مجموعتى الاختيـار طبقـا لاختيار الطلاب الموجه ومع مراعاة ظروف هيئـات التدريس وحجـرات الفصول على مدار العام .

٢ - يخصص لكل فصل دراسى أربعة شهور كاملة يفصل ما بينهما اجازة نصف العام لمدة أسـبوعين ويكون توزيع أيام الدراسة وفقـا للتنظيم الآتى :

(أ) تخصص الفترة من منتصف سبتمبر وحتى منتصف ينـاير للفصل الدراسى الأول (١٧ أسبوعا) .

(ب) تخصص الفترة من منتصف يناير وحتى نهايته لاجازة نصف العام (أسبوعين) ٠

(جـ) تخصص الفترة من أول فبراير وحتى نهاية مايو للفصل الدراسى الثانى (١٧ أسبوعا) ٠

المـادة الثـالثة :

يراعى الآتى عند تقويم الطلاب وفقا لنظام الفصلين الدراسيين :

(أ) بالنسبة للمواد المستمرة يتبع فى شأنها الآتى :

١ ـ تقسم موضوعات الدراسة مناصفة مابين الفصلين الأول والثانى ٠

٢ ـ يعقد امتحان للطلاب فيما درسوه من تلك المواد فى الفصل الأول تخصص له نسبة ٤٠٪ من الدرجة الكلية للمادة وبدون نهاية صغرى ، وعلى هذا النحو يكون لامتحان المادة ورقتان ، ورقة أولى يمتحن فيها الطالب فى نهاية الفصل الأول وورقة ثانية يمتحن فيها الطالب فى نهاية الفصل الثانى ٠

٣ ـ يحدد موقف الطالب (نجاحا أو رسوبا) بعد اضافة درجاته فى تلك المادة فى الفصل الدراسى الثانى ٠

(ب) بالنسبة للمواد المنتهية دراستها فى الفصل الدراسى الاول يتم الامتحان فيها عقب نهاية هذا الفصل ٠

(جـ) بالنسبة للمواد المنتهية دراستها فى الفصل الدراسى الثانى يتم الامتحان فيها عقب نهاية هذا الفصل ٠

(د) توزع درجات المادة بنسبة ٢٠٪ لتقييم أعمال الطالب طوال مدة الدراسة و ٨٠٪ لامتحان آخر الفصل أو السنة ٠

(هـ) توزع درجات أعمال الفصل أو السنة (٢٠٪) وفق الآتى :

ـ ١٠٪ للمناقشة والاختبارات الشفهية والمناشط المختلفة للمادة ٠

- ١٠٪ لامتحانين تحريريين يعقدان فى نهـــاية شـــهرى اكتوبر ونوفمبر بالنسبة للفصل الدراسى الأول ونهـــاية شهرى مارس وأبريل بالنسبة للفصل الدراسى الثانى .

(و) يطبق نظام التقويم المتبع حاليا بالصفين الأول والثـــانى فى المدارس الثانوية العامة على هذا النظـــام من حيث النهـــايات الكبرى والصغرى للمواد ومجموعاتها وكذلك المجموع الكلى وقواعد دخول الطلاب امتحان الدور الثانى .

(ز) يســـمح للطالب الراسب فى امتحـــان المـــواد ذات الصفة الاستمرارية أو المواد التى يمتحن فيهـــا فى الفصـــل الدراسى الأول أو الفصل الدراسى الثانى بدخول امتحان الدور الثانى الذى يعقد فى شهر أغسطس وفق القواعد المقررة التى يصدر بها قرار من وزير التعليم .

المـــادة الرابعة :

يطبق الجدول المرافق بالنهـــايات الكبرى والصـــغرى للمـــواد ومجموعاتها على طلاب الصفين الأول والثانى من المرحلة الثانوية العـــامة الذين يدرسون وفق هذا النظام فى داخل الجمهورية .

النهايات الكبرى والصغرى ، وأزمنة الاجابة ، للمواد الدراسية وفروعها للصفين الأول والثانى بالمدارس الثانوية العامة (نظـــام الفصلين)

أولا : مواد يمتحن فيها الطلاب تحريريا ، وتضاف الى المجموع الكلى :

المجموعة/ المادة	الدرجة الكلية: النهاية العظمى	الدرجة الكلية: النهاية الصغرى	توزيع الدرجات: أعمال السنة (٢٠٪)	توزيع الدرجات: امتحان آخر الفصل أو السنة (٨٠٪): النهاية العظمى	توزيع الدرجات: امتحان آخر الفصل أو السنة (٨٠٪): النهاية الصغرى	زمن الاجابة: الزمن	زمن الاجابة: الورقة	ملاحظات
اللغة العربية	٦٠	٣٠	١٢	٤٨	١٢	١,٥ ١,٥	أولى ثانية	الدرجة موزعة على كل من الفصلين
مجموعة اللغات الأجنبية	٨٠	٣٢	١٦	٦٤	—	—	—	—
اللغة الاجنبية الأولى	٥٠	١٥	١٠	٤٠	١٠	٣	واحدة	فى أحد الفصلين
اللغة الأجنبية الثانية	٣٠	٩	٦	٢٤	٦	١,٥	واحدة	" " "
مجموعة المواد الاجتماعية	٤٠	١٦	٨	٣٢	—	—	—	" " "
التاريخ	٢٠	٦	٤	١٦	٤	١,٥	واحدة	
الجغرافيا	٢٠	٦	٤	١٦	٤	١,٥	"	
مجموعة العلوم	٦٠	٢٤	١٢	٤٨	—	—	—	" " "
الكيمياء	٢٠	٦	٤	١٦	٤	١,٥	واحدة	
الفيزياء	٢٠	٦	٤	١٦	٤	١,٥	"	
الأحياء	٢٠	٦	٤	١٦	٤	١,٥	"	
مجموعة الرياضيات	٤٠	١٦	٨	٣٢	—	—	—	" " "
★ الورقة الأولى	٢٠	٦	٤	١٦	٤	٢	واحدة	
★★ الورقة الثانية	٢٠	٦	٤	١٦	٤	٢	واحدة	
المجموع الكلى	٢٨٠	١٢٠	—	—	—	—	—	الدرجة موزعة على كل من الفصلين

★ الجبر وحساب المثلثات

★★ الهندسة التحليلية والمستوية فى الصف الأول

الهندسة الفراغية والتحليلية فى الصف الثانى

تـابـع

جدول النهايات الكبرى والصغرى ، وأزمنة الاجابة ، للمواد الدراسية وفروعها للصفين الأول والثاني بالمدارس الثانوية العامة (نظام الفصلين)

ثانيا : مواد يمتحن فيها الطلاب ، ولا تضاف الى المجموع الكلى :

المجموعة / المادة	الدرجة الكلية		توزيع الدرجات			زمن الاجابة		الملاحظات
	النهاية العظمى	النهاية الصغرى	أعمال السنة (٢٠٪)	امتحان آخر الفصل / السنة (٨٠٪)		الزمن	الورقة	
				النهاية العظمى	النهاية الصغرى			
التربية الدينية	٣٠	١٠	٤	١٦	٤	١,٥	واحدة	الدرجة موزعة على كل من الفصلين
التربية الوطنية	٣٠	٨	٤	١٦	٤	١	واحدة	منتهية في الفصل [illegible]
الأنشطة الفنية (التربية الفنية / التربية الموسيقية)	٣٠	٨	٤	١٦	٤	١,٥	واحدة	الدرجة موزعة على كل من الفصلين
المجالات العملية والتكنولوجية [illegible]	٣٠	٨	٤	١٦	٤	١	واحدة	الدرجة موزعة على كل من الفصلين
الحاسب الآلي / الكمبيوتر	٣٠	٨	٤	١٦	٤	١	واحدة	الدرجة موزعة على كل من الفصلين
ثالثا : مواد لا يمتحن فيها الطالب ويكتفى بأعمال السنة :								
التربية الرياضية	٣٠	٨	٣٠	-	-	-	-	،، ،، ،،

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة لطلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية

د/ مكارم حلمى محمد ابو هرجة   د/ محمد سعد زغلول محمود

كلية التربية الرياضية ـ جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التربية الرياضية أحد المواد الدراسية التى يجب أن تؤدى دورها بجانب المواد الأخرى لذا فان تعديل مناهجها يجب أن يتناسب مع أهداف كل نوعية تعليمية وطبيعة الدراسة بها ٠

وبالنظر الى طلبة المدارس التجريبية الفنية التجارية نجدهم أحد دعائم معركة الانتاج ذو الحاجة الماسة الى ما يساعدهم على التقدم فى عملهم المهنى المتمثل فى الكتابة على الآلة الكاتبة التى تتطلب تنمية بعض الصفات البدنية المرتبطة بهذا الآداء ٠ والتى أكدت على أهميتها دراسة « محمد سعد زغلول » (١٩٨٨) (١٤) وتمثلت فى التوافق ، والدقة ، وسرعة رد الفعل ، والتحمل العضلى فتنمية الصفات البدنية الخاصة تنعكس على الطالب وتزيد من طاقته وانتاجه فى عمله وتدفعه بحماس لبذل أقصى جهد ممكن للوصول الى الكفاية المطلوبة ٠ وهذا بالتالى ينعكس على حالة رضا الطلبة عن دراستهم اذ أن الشعور باطراد التقدم من أهم البواعث التى تؤدى الى رضا الفرد عن عمله ٠

وقد لاحظ الباحثان أن برامج التربية الرياضية بالمدارس التجريبية الفنية للتجارية لا تلقى الضوء على الصفات البدنية الخاصة

والتى تتمشى مع طبيعة الدراسة المهنية لطلبة تلك المدارس اذ أنها نفس البرامج التى تنفذ على طلبة مدارس المرحلة الثانوية العامة •

لذا فكر الباحثان فى محاولة لوضع برنامج تدريبى لهذه النوعية من المدارس للتعرف على أثره على كل من الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة ، وذلك من منطلق أن العملية التعليمية تمثل وحدة عضوية تترابط جوانبها فى شكل منظور تربوى •

أهداف البحث :

١ ـ يهدف هذا البحث الى التعرف على أثر البرنامج التدريبى المقترح على بعض الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بأداء الكتابة على الآلة الكاتبة للطلبة قيد البحث •

٢ ـ معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة للطلبة قيد البحث •

فروض الدراسة :

١ ـ البرنامج التدريبى المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على الصفات البدنية الخاصة للطلبة قيد البحث •

٢ ـ البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة لطلبة قيد البحث •

٣ ـ توجد علاقة ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين متغيرات الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة •

اجراءات البحث :

منهج البحث : اقتضت طبيعة البحث استخدام المنهج التجريبى على مجموعة تجريبية واحدة •

عينة البحث : أختيرت عينة عشوائية من بين طلبة الصف الثالث من مدرسة طنطا التجريبية الفنية التجارية نظام الخمس سنوات بمدينة طنطا ، بلغ حجم العينة ٣٠ ثلاثون طالبا من بين ٥٠ خمسون طالبا وذلك بعد استبعاد مايلى :

ـ الطلبة الباقون للاعادة وبلغ عددهم ٥ خمسة طلاب •

ـ الذين يتدربون على الآلة الكاتبة بعد انتهاء اليوم الدراسى فى مكاتب تعليم الآلة الكاتبة ، وبلغ عددهم ٩ تسعة طلبة •

ـ الذين يمارسون أى لون من ألوان النشاط الرياضى فى الأندية وبلغ عددهم ٦ ستة طلاب •

اجهـزة وأدوات البحث :

أولا : الأجهـزة

ـ جهاز لقياس سرعة رد الفعل لليد • ملحق (١)

ـ عدد ٣٠ ثلاثون آلة كاتبة ماركة ممتاز لقيـاس سرعة الـكتابة على الآلة الكاتبة •

ـ ساعة ايقاف لقياس زمن الكتابة على الآلة الكاتبة •

ـ ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام •

ـ شريط مقسم لقياس الطول لأقرب سم •

ثانيـا : الأدوات

١ ـ استمارة تحديد الصفات البدنية الخاصة بالطلبة قيد البحث والتى قام بوضـعها محمـد سـعد زغلـول (١٩٨٨) (١٤) وتمثلت فى الصفات البدنية التالية :

الدقة ـ سرعة رد الفعـل ـ التوافق ـ التحمـل العضلى ، وقد استخلص الباحث هذه الصفات البدنية الخاصة وفقـا لآراء الخبراء فى مجال التدريس المهنى قيد البحث •

٢ ـ اختبـار لقيـاس سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة المطبق فى برنامج الآلة الكاتبة لمدارس قيد البحث وذلك عن طريق كتابة أكبر عدد ممكن من الكلمات الصحيحة باللغة العربية طبقـا للقطعة الدراسـية

الموجودة بالبرنامج الدراسى للآلة الكاتبة خلال دقيقة واحدة • ملحق (١)

٣ ـ اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة • ملحق (٣)

٤ ـ اختبار تمرير الكرة على مسافة لقياس التوافق • ملحق (٣)

٥ ـ اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلى • ملحق (٣)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

١ ـ اختبارات الصفات البدنية الخاصة :

ثبات الاختبارات : تم تطبيق الاختبارات واعادة تطبيقهـا على عينة قوامها ٢٠ عشرون طالبا ممـاثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصـلية بفارق زمنى مدته أسبوع •

ويوضح الجدول رقم (١) معامل الارتباط بين القياسين •

صدق الاختبارات : تم تطبيق الاختبـارات على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية قوامها ٢٠ عشرون طالبا • تم المقارنة بين الارباعى الأعلى ٢٥٪ والارباعى الأدنى ٢٥٪ واتضـح أن قيمـة (ت) معنوية عند المستوى (٠١ر٠) كما هو موضح فى الجدول رقم (١)

جدول (١)

ثبات وصدق اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث

الدلالة الاحصائية / الاختبارات	الارباعى الأعلى		الارباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	معامل الثبات
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى			
التوافق	٧ر٥	١ر٢	٤ر٩	١ر٤	٢ر٦	٢ر٩*	ر٨٧٦
الدقـة	٧ر٩	١ر٣	ر٢٢٤	١ر١	٢ر٤	٣*	ر٨٥
سرعة رد الفعـل	ر٥٦٩	ر٢٢	٥ر٥	ر٢٢	ر٣٤٥	٢ر٨*	ر٧٩
التحمل العضلى	٩ر٥	١ر٧	١ر٦	١ر٨	٣ر٤	٤ر٩*	ر٨٤٥

★ معنوى عند المستوى ٠١ر٠

يوضح الجدول رقم (١) ثبات وصدق اختبارات الصفات البدنية الخاصة قيد البحث ٠

البرنامج التدريبى المقترح :

١ - **هدف البرنامج :** يهدف هذا البرنامج الى تنمية الصفات البدنية الخاصة على معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة ٠

٢ - **اسس بناء البرنامج :** من خلال المراجع العلمية والدراسات النظرية فى هذا المجال ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٨ ، ١٤ تم وضع البرنامج التدريبى المقترح الذى يعمل على تنمية الصفات البدنية الخاصة لعينة قيد البحث ٠

وقد تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات والألعاب التالية :

- تمرينات وألعاب للعمل على تهيئة الأجهزة الداخلية للجسم للعمل المقابل ٠ « الجزء التمهيدى » ٠

- تمرينات وألعاب لتنمية العناصر الآتية : سرعة رد الفعل - الدقة - التوافق بين العين واليد - التحمل العضلى « الجزء الأساسى. » ٠

- تمرينات تهدئة ٠ « الجزء الختامى » ٠

تم عرض البرنامج المقترح على عدد ١٠ عشرة من المحكمين فى مجال التمرينات والاعداد البدنى وقد وافق المحكمين على مناسبة تمرينات البرنامج الذى وضعت من أجله بنسبة ٩٥٪ ٠

٣ - **تجربة البرنامج :** قام الباحثان بتجربة البرنامج التدريبى المقترح على عينة مماثلة لعينة البحث قوامها ١٥ خمسة عشر طالب ومن غير العينة الأصلية ، بغرض التعرف على شدة وحجم الحمل وتسلسل العمل والتكرارات والأدوات المناسبة ، وذلك فى الاسبوع الثانى من

شهر فبراير ١٩٨٩ ، واتضح أن البـــرنامج يتمشى مع مســتوى هذه الفئة من الطلبة •

الخطة الزمنية للبرنامج :

قسم البرنامج الى ٦ ستة وحدات تدريبية اســتغرقت كل وحـدة أربع دروس أسبوعية ، زمن كلا منها ٤٥ دقيقة موزعين على ثلاث أجزاء كالآتي : الجزء التمهيدى والاحماء (٧ سبعة دقائق) ، جزء التمرينات الاساسى (٣٠ ثلاثون دقيقة) ، جزء الختام « التهدئة » (٨ ثمـانيه دقائق) ولقد تم تنفيذ هذه الدروس بعد انتهاء اليوم الدراسى • ولقـد استغرق تنفيذ البرنامج ٦ ستة أسابيع ٢٤ يوما •

خطوات اجراء التجربة :

القياس القبلي : تم اجراء القياس القبلى على الطلبة عينة البحث وذلك فى يوم ١/٣٠ فى الاختبارات الآتية :

- اختبار لقياس سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة •
- اختبار لقياس سرعة رد الفعل •
- اختبار لقياس التوافق •
- اختبار لقياس التحمل العضلى •

تم تنفيذ البرنامج التدريبى فى المدة من ١/٣١ الى ١٩٨٩/٣/١٢ بواسطة أحد مدرسى التــربية الرياضية بالمدرسة الحاصـــل على درجة البكالوريوس فى التربية الرياضية ولديه خبرة ١٠سنوات فى المهنة وذلك بتطبيق البرنامج على جميع طلبة عينة البحث بعد انتهـاء حصص اليوم الدراسى وذلك من أجل الاطمئنان على ثبـات التدريب ولعدم وجود وقت أثناء حصص اليوم الدراسى •

القياس البعدى : تم اجراء القيـــاس البعدى فى يوم ٨٩/٣/١٢ وذلك باستخدام نفس الاختبارات القبلية •

عرض النتائج ومناقشتها :

أولا : عرض النتائج :

جــدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجمـــوعة قيــد البحث فى الصفات البدنية الخاصة ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة (ن = ٣٠)

المتغيرات قيد البحث	القيـــاس القبلى		القيــاس البعــدى		الفــرق	قيمة (ت)
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
- الصفات البدنية						
التــوافق	٩ر٣٧	٦ر٥	١٤ر٣	٣ر١٦	٤ر٩٤	٤ر١*
الدقـــة	٦ر٥	٣ر١	١٣ر٢	٢ر٩	٧ر٧	٩ر٦٥*
سرعة رد الفعل	ر٥٦٧	ر٢	ر٢٢١	ر١	ر٣٤٦	٥ر٧٦*
التحمل العضلى	١٧ر٩	٣ر١	٢٥ر٩	٤ر٢	٨ر٠	٨ر٥٣*
- معدل سرعة الكتابة	١٥ر١	٢ر٣	٢٥ر٢	٢ر٦	١٠ر١	٤ر٠٥*

★ معنوى عند المستوى ١ر٠

يوضح الجدول رقم (٢) وجود فروقا دالة احصــائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة قيد البحث فى جميع عنــاصر الصفات البدنية الخاصة ، ومعدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة اذ كانت الفروق معنوية عند المستوى ١ر٠ بين القياسين القبلى والبعدى ٠

جـدول (٣)

العلاقات الارتباطية بين الدرجات التقديرية للصفات البدنية الخاصة وكل من معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة للطلبة قيد البحث (ن = ٣٠)

الصفات البدنية الخاصة	معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة معامل الارتباط
التوافق	٣٤ر*
الدقة	٤٨ر*
سرعة رد الفعل	٤٧ر*
التحمل العضلى	٤١ر*

* معنوى عند المستوى ٠١ر٠

يوضح الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية طردية بدلالة احصائية بين درجات الصفات البدنية وبين كل من معدل سرعة الكتابة على الآلة .

ثانيا : مناقشة النتائج

يوضح الجدول رقم (٢) وجود فروقا دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة قيد البحث اذ وصلت قيمة (ت) (٠١ر٠) فى الصفات البدنية الخاصة ، كما يتضح أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة اذ وصلت قيمة (ت) (٠١ر٠)ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه دراسة عبد العظيم فياز (١٩٦٩) (٦) ، ودولت عبد الرحمن (١٩٨١) (٥) ، وعزيزة عبد الرحمن (١٩٨٤) (٨) ، وأحمد عبد السلام (١٩٧٤) (٢) فى الآثار التى أحدثها برنامج تدريبى ، وتمرينات بدنية على الصفات

البدنية والأداء الحركي للعمال والعاملات ، وان مزاولة النشاط الرياضي ساعد على يادة الانتاج •

وبالنظر الى نفس الجدول يتضح أن الفرق معنــوى عند المستوى (١ر٠) بين القياسين القبلي والبعدى فى الرضا عن الدراسة وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبى المقترح الذى ساهم فى تنمية الصفات البدنية الخاصة وزيادة معدل سرعة الكتابة على الآلة الـكاتبة ، قد ســاعد على تكوين مجموعة من المشاعر الايجــابية التى أدت الى شعور الطــالب بالارتياح تجاه دراسته وزيادة الرضا نحوها ، مما أدى الى ارتفاع قدرته على الانتاج « الكتابة على الآلة الكاتبة » •

واضافة الى ماسبق فانه يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال احصائيا بين الصفات البدنية الخاصة ومعــدل سرعة الكتـابة على الآلة الكاتبة ، وهذا يؤكد على ما أشــار اليه ســترونج STRONG (١٩٧٤) (٢١) فى أن تحسن الصفات البدنية الخاصة بعمل الفــرد أو دراسته ســاعد على سرعة تقدمه فى اداء عمله ، ويتفق أيضـ مع ما أوضــحه مـورس MORSEIN (١٩٥٠) (٢٠) فى أن الشــعور بالتقدم فى العمل هو حصيلة لتفاعل بين مايريده الفرد ، وبين مايحصل عليه فعلا من من موقف معين وبهذا يمكن القول بأن نجـاح الطلبة قيد البحث فى الانتــاج على « الآلة الكاتبة » أدى الى شــعورهم بالسعادة وانعكس ذلك على انتاجية الآلة الكاتبة •

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وعرض وتحليل بيـاناته يمكن للباحثان استخلاص مايلى :

١ ـ البرنامج التدريبى المقتــرح ســاعد على تنمية الصـفات البدنية الخاصة •

٢ ـ زيادة معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة بعد تنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث •

٣ - توجد علاقة ارتباطية طردية بين الصفات البدنية الخاصة وكل من معدل سرعة الكتابة على الآلة الكاتبة .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

١ - الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المدارس التجريبية الفنية التجارية .

٢ - وضع برامج تدريبية تتفق وطبيعة العمل المهني في جميع تخصصات المدارس الفنية .

٣ - ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة لما اتضح من أهميتها في هذه الدراسة .

قائمة المراجع :

١ - ابراهيم وجيه محمود : مقياس الرضا عن الدراسة ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة ، ١٩٧٦ .

٢ - أحمد عبد السلام حجازى : تأثير التمرينات البدنية على الآداء الحركي وانتاج العامل المصرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٧٤ .

٣ - أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٦٠ .

٤ - حسنى عبد الرحمن : دراسة بعض مقاييس اللياقة وأثرها على الانتاج البشرى - ملخص رسالة « دكتوراه » النشرة العلميه عدد خاص البحوث الرياضية ، ١٩٧٢ .

٥ - دولت عبد الرحمن : أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنية والانتاج لعاملات الشركة الشرقية

للكتان والقطن ، بحث منشور ، دراسات وبحوث المجلد الرابع العدد الثالث جامعة حلوان ، ١٩٨١ •

٦ - عبد العظيم فياز : تخطيط البرامج الرياضية والترويحية لعمال الصناعة ، ملخص رسالة دكتوراة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد رقم (٨) ١٩٧٦ •

٧ - عدلى فرج : الرضا عن العمل بين مدرسى العلوم بالتعليم الثانوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة عين شمس ، ١٩٦١ •

٨ - غزيزة عبد الرحمن : أثر برنامج رياضى مقترح على معدلات الانتاج وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء عاملات شركة النصر للتليفزيون ، بحث منشور دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، أغسطس ١٩٨٤ •

٩ - سهير عبد اللطيف سالم : العلاقة بين الرضا عن الدراسة بكليات التربية الرياضية ومستوى الأداء العملى فى التمرينات والجمباز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ •

١٠ - صلاح الدين سليمان : الخدمات الرياضية لعمال الصناعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٧٤ •

١١ - محمد حسن علاوى : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الثانية دار المعارف ، ١٩٧٧ •

١٢ - : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية : دار المعارف مصر ١٩٧٥ •

١٣ - محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ودورها فى تنمية أهداف التعليم الثانوى العام والفنى بمحافظة الغربية ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٣ .

١٤ - : برنامج تربية رياضية مقترح للمدارس التجريبية الفنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

١٥ - موسى فهمي وعادل حسن : التمرينات البدنية فى المصانع ، والتمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٦٧ .

١٦ - نبيله خليفه وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، دار المعارف ، ١٩٧٠ .

١٧ - يحيى محمد عبده : الرضا عن العمل بين مدرسى ومدرسات التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية وعلاقة ذلك ببعض متغيرات الشخصية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ١٩٧٦ .

18. Keseler M. S., : Jab Satisfaction of Ueterans Rehabilated Under Public Law, perponnel and Cridance J. 33, 1954.

19. Mackintosh, H.E., and Monison, R.D., Objective Testing London University of Press ltd., 1969.

20. Morse N., C., : Satisfaction in White Colla, Jab-Amn Arbor, University of Michigan, Press, 1950.

21. Strong, E.K. Satisfaction and Interests, American Psycho-logist No. 32. 1958.

مقياس مقترح لمكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركي

د/ ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة الدراسة :

★ قديما لم يكن هناك دراسات علمية فى المجـالات الفنية (تعبير حركى ـ موسيقى ـ فن تشكيلى ••• الخ) تقوم على أسس علمية لتقنين الدرجات في هذه المواد ، حيث أن جميع المواد الفنية كانت عملا اجتهاديا وهواية فقط •

★ ولقد شاعت بعض المفاهيم ، وانتشرت بعض الآراء اختلف فيها الخبراء والباحثون عند تقييم الأعمال الفنية بعامة ، فمن قائل أن العمل الفنى لاتتحدد أبعاده بالنظرة المـادية ، ولا بمقتضى الأقيســة والموازين الرياضية الحساسة لأنه يتجه فى جوهره نحــو المعنى والروح ، ويدور فى فلك المعنويات التى ترتفع فوق العوامل المادية ، أى أنه يعتمد أساسا على الناحية الذاتية البحتة •

ومؤيدو هذا الاتجاه هم الذين يسايرون منهج الفن لذاته ، وليس للجماهير وهذا الانطبــاع كان هو السائد قبــلَ دخول هذه المواد فى مجال التعليم بعامة •

★ وفى وقتنا الراهن تغيرت هذه النظرة نسبيا ، وظهرت النواحى الموضوعية التى يرجع اليها فى تقويم مستوى الأداء الفنى ، دون الغـاء الصفات الذاتية والعناصر الشكلية على تعددها ، والذى لم يكن معهــودا من قبل ، وضع أسس يقاس على أساسها تقويم أى عمل فنى ، وايجاد

موازنات تحدد الفروق بين عناصر العمل الفنى ومكوناته ، حتى يمكن ايجاد أحكام مريحة تعطى لكل ذى حق حقه فى صورة علمية مقننة متكاملة تربط بين الاتجاهين (الذاتى والموضوعى) من أجل أحداث الاتزان بينهما ، ولكن لم يحدث ذلك نتيجة لتغلب العنصر الذاتى على الموضوعى الذى تتدخل فيه عوامل متعددة مثل دراسات المقننين وانطباعاتهم وبيئتهم وتربيتهم الخاصة وعلاقاتهم بالأسرة والمجتمع ، ودرجة ثقافتهم وتعليمهم وأيضا من واقع المشكلات اليومية التى تصادفهم ونظرتهم للحياة من تفاؤل وتشاؤم وتفاعلهم معها ... الخ .

★ فمن أجل ذلك لا نستطيع أن نطلق العنان للحكم الذاتى وحده، حيث أن اختلاف الأداء يظهر بصورة أعمق فيه ، وفى الغالب فتقنين الدرجة فى هذه المواد من عدة أشخاص سواء لشخص واحد أو موضوع فنى واحد لايكون فى هذه الحالة متساويا .

★ وفى مجال عمل الباحثة وحيث أنها تقوم بتدريس مادة التعبير الحركى وهى احدى المواد الفنية ، فقد لحظت تفاوت كبير بين خبراء وحكام مادة التعبير الحركى فى تحديد وتقويم المستويات التقديرية للامتحانات العملية فى المناهج الدراسية الخاصة بالمادة ، وذلك لعدم توفر المقياس الموضوعى الذى يساعد المقننين فى موضوعية القياس ويطلق العنان للتحديد الذاتى فى التقييم .

★ وبالرغم من توافر الخبرة الطويلة العميقة لدى أساتذة مادة التعبير الحركى والتى مكنتهم من اكتساب المعرفة الجيدة بهذه المادة حتى أصبحت ملكة التقييم الذاتى الخاصة بهم تأخذ الطابع الموضوعى ، ولكن لجان التقييم لاتشمل هؤلاء الأساتذة أصحاب الخبرة العميقة فى المادة وحدهم ، بل تحوى أيضا المدرسين الصغار المحتاجين الى خبرة أعمق .

★ ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة والتى تمثلت فى محاولة

وضع مقياس يحدد مكونات الأداء الجيد فى مادة التعبير الحركى حتى تتحقق العدالة فى لجان التقييم للمستوى الواحد .

الهدف من الدراسة :

وضع مقياس مقترح لمكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى .

تساؤلات الدراسة :

هل توجد قوانين موضوعية كافية للتقييم الجيد لمادة التعبير الحركى ؟

ماهى المكونات الهامة للأداء الجيد لمادة التعبير الحركى ؟

المصطلحات المستخدمة فى الدراسة :

★ مقياس الأداء (تعريف اجرائى) المقصود به وضع بنود تحدد عن طريقها محتوى مكونات الأداء .

★ الاختبار (تعريف اجرائى) مهارة مقننة وضعت لقياس شىء محدد .

★ متطلبات الأداء (تعريف اجرائى) هى الأساسيات الخاصة بكل حركة وتضم مهارات مختلفة تشكل فى مجموعها محتوى الموضوع .

★ عناصر مكونات محتوى الأداء : تم شرحها فى مرفق رقم (٣)

★ الجانب الذاتى فى تقييم مادة التعبير الحركى :

المقصود بالذاتية فى التقييم ، أى ذاتية المقننين وانطباعاتهم ويدخل فيها أيضا عقائدهم وثقافتهم ومدى تقديرهم للشىء وشكل الحركة وجمالها ... الخ .

وبالتالى يختلف الجانب الذاتى فى التقييم من شخص لآخر .

★ الجانب الموضوعى : والمقصود بالجانب الموضوعى فى التقييم متغيرات ملموسة متواجدة وبشكل معين متفق عليه نستطيع وضع درجة لكل جزء منها .

ولذا فالتقييم فى المتغيرات الموضوعية يكـون موحد بين الجميع ولا يوجد فيه التفاوت الكبير الذى يأتى من تفاوت الأحكام الذاتية .

الدراسات السابقة :

استعانت الباحثة بالأبحـاث المتشابهة التى تنـاسب موضوع الدراسة حتى يمكن الاستفادة من اجراءاتها ، والاستعانة بأنسب الطرق لاجراء دراستها ومقارنة نتـائجها بما سـبق وتوصـلت اليه هذه البحوث .

وفيما يلى عرض للأبحـاث المشـابهة بالتسلسل الزمنى الأقدم فالأحـدث :

١ - (قدرات الابداع فى مجـال التعبير الحركى ، وعلاقتهـا بالقدرات الابداعية اللفظية)

★ يهدف هذا البحث الى تصميم مقيـاس لقياس قدرات الابداع فى مجال التعبير الحركى .

★ شملت العينة ٨٠ طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

★ أدلت نتائج الدراسة الى تحقيق صـحة الفرض الصفرى الذى وضع لهذه الدراسة حيث لم يكن هناك علاقة بين قدرات الطلاقة الحركية والمرونة الحركية ، والأصالة الحركية ، وبين قدرات الطلاقة اللفظية ، والمرونة اللفظية ، والأصالة اللفظية .

٢ - وقامت / عايدة محمد رضا بدراسة تهدف الى بحث **(العلاقة بين التفكير الابتكارى والأداء الحركى الابتكارى فى التمرينـات الفنية الحديثة)** .

★ استخدمت اختبارات المترتبات التى أعدها د/ عبد السلام عبد الغفار لقياس التفكير الابتكارى ، بينما قامت بتصميم مقياس يميز الأداء

الحركى الابتكارى ويعتمد احتساب درجات القدرات الابداعية فى هذا المقياس على تقديرات الحكام من خلال ١٨ عبـــارة تصف الابتكـــارية فى الحركة •

★ شملت العينة ٨٦ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة موزعة على مجمــوعتين من ذوات القــدرات الابداعية العالية والابداعية المنخفضة •

٣ — قدمت تراجى محمد عبد الرحمن بحثا غير منشور وموضوعة **(قياس القدرة على الابتكار الحركى فى مجالات التعبير الحركى)** •

★ هدفت هذه الدراسة الى تصميم مقيـــاس للقدرة على الابتكـــار الحركى يستخدم فى مجـــالات التعبير الحركى ، وقد اتبعت البـــاحثة الخطوات التالية :

دراسة مسحية لاختبارات القدرة على التفكير الابتكـــارى اللفظى — دراسة مسحية للتعبير الحركى كمادة أساسية للابتكار الحركى — دراسة مسحية للدراسات المشابهة •

وعلى ضوء الخطوات السابقة تم تحديد محاور القدرة على الابتكار الحركى والطلاقة الحركية — المرودة التلقائية الحركية والأصالة الحركية•
★ أوجدت الباحثة الأهمية النسبية لهذه المحاور •

★ قامت بتقنين المقياس على عينة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية وعددهم ٣٠ طالبة بالطريقة العشوائية البسيطة •

★ أوجدت صدق المقياس عن طريق الصدق المنطقى ، كما أوجدت الثبات عن طريق التجزئة النصفية •

★ توصلت الى نتائج أفادت الدراسة الحالية •

٤ — قامت / عفاف عبد الرحمن زهران بدراسة عن **(العلاقة بين الصحة النفسية وقدرات الابداع فى مجال التعبير الحركى)**

★ هدفت الى دراسة العلاقة بين القدرات الابداعية فى مجال التعبير الحركى وعوامل الصحة النفسية ·

★ شملت العينة ٦٠ طالبة تراوحت أعمارهن بين ٢٣ و ٢٥ سنة من طالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ·

★ استخدمت اختبار الأداء الابتكارى للتعبير الحركى - واختبار بيداسكى للصحة النفسية ·

★ وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية دالة احصائيا عند درجة ثقة (٠١ر) بين الدرجات التى حصل عليها أفراد العينة فى المقاييس التى تقيس قدرات الطلاقة والمرونة والأصالة الحركية ، فى مجال التعبير الحركى ، ودرجاتهن فى مقياس من المقاييس الفرعية التى يتضمنها اختبار الصحة النفسية وهما القلق والاكتئاب ·

٥ - وقدمت كل من / عفاف عبد الرحمن زهران ، وسوسن عبد الخالق دراسة بعنوان (**الارتباط بين نمط الجسم وبعض السمات المزاجية المؤثرة فى أداء التعبير الحركى**)

★ شملت عينة الدراسة ٨٦ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ·

★ هدفت الى التعرف على العلاقة بين نمط الجسم وعدد من السمات المزاجية للشخصية فى المستوى الأعلى والأدنى لأداء التعبير الحركى ·

★ وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين مركب العضلية والسمات الاجتماعية والمثابرة والاكتفاء الذاتى لطالبات المستوى الأعلى ، كما اتضح وجود علاقة سلبية بين مركب السمنة وسمتى الابتهاج والاتزان الانفعالى فى المستوى الأدنى ·

٦ - وقد قامت / ناريمان محمد على الخطيب فى رسالة دكتوراه بعنوان : **(وضع بطارية اختبارات مهارية للاعبات الجمباز سن ٨ : ١٠)**

★ هدفت الى تقويم الأداء المهارى للاعبات لهذه المرحلة ، وتصنيفهن فى مستويات قياسية وفقا لمستوياتهن المهارية •

★ بلغت العينة ٤٣ لاعبة •

★ توصلت الى نتائج مجدية أفادت فى هذه الدراسة •

التعليق على الأبحاث السابقة :

- اتفقت الأبحاث السابقة على وضع مجموعة اختبارات مهـــارية لتقييم الأداء وان اختلفت العينات المستخدمة فى هذه الأبحاث من حيث النوع والمستوى والعدد •

- وقد استخدم فى هذه الأبحاث طرق مختلفة للتعرف على صدق وثبـــات الاختبـارات •

- كذلك فقد شابهت الاجـــراءات المستخدمة من ناحية تحـديد متطلبات الأداء •

ومن هذه الأبحاث ، خلصت الباحثة الى :

- استخدام صدق المحتوى للوقوف على صدق الاختبارات •

- استخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبـــار لحساب الثبـات لتحديد المتطلبات الأساسية للأداء •

- تحديد أهم المهارات التى تمثل كل متطلب •

- اعطاء درجة لتنفيذ الأداء ودرجة لشكل الأداء •

- حساب الارتباط المتعدد بطـــريقة الانحدار المنطقى للخطـوات للتعرف على نسب مساهمة المبارات فى المتغير التابع لمستوى الأداء •

مما سبق يتضح أن جميع الأبحـــاث السابقة لها صلة بالدراسة الحالية أو على الأقل فى جانب من جوانبها ، وقد ســاهمت فى خدمتها ولكن لم تتواجد دراسة تناولت وضع مقياس يقاس عن طريقه محتــوى مكونات الأداء الجيد فى مادة التعبير الحركى موضوع الدراسة الحالية •

خطة واجراءات الدراسة :

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية وذلك لقيامها على جمع البيانات وتقييم آراء خبراء مادة التعبير الحركى لنشــاط محدد ، ثم وضع مقياس مقترح لقياس وتقييم الأداء لهذا النشاط • هذا بالاضافة الى استخدام المسح العلمى للمراجع المتخصصة فى مادة التعبير الحركى وذلك لتحديد متطلبات الأداء وطرق التقييم لهذه المـادة •

ولانجاز هذه الدراسة قامت الباحثة بالاجراءات التالية :

١ ـ استطلاع رأى الخبراء فى مكونات المادة •

٢ ـ اختيـار العينة •

٣ ـ أدوات الدراسة •

٤ ـ تحديد متطلبات مقياس لضـبط وتقنين درجات مادة التعبير الحركى عن طريق :

ـ الدراسة الاستطلاعية ••• مقـابلة بعض كبـار المسـئولين عن التحكيم •

ـ وضع اختبارات كنماذج لتقنين بعض محتوى مقياس الأداء •

ـ تقويم اختبارات الأداء اللازمة لعمل وثبات هذه الاختبارات •

جمع البيانات وتفريغها واعدادها للمعالجات الاحصائية :

١ ـ استطلاع راى الخبراء فى مكونات المادة :

تم اتصال الباحثة بخبراء المادة الحـاصلين على درجة الدكتـوراه وذلك لاستطلاع آرائهم عن محتويات المـادة •

٢ ـ العينـة :

ـ أسـاتذة مادة التعبير الحـركى من المعهد العـالى للبـاليه بواقع خبيرين •

- خبراء من كليات التربية الرياضية بالقاهرة والاسكندرية بنات تخصص تعبير حركى بواقع أربعة خبراء من كل كلية أى ثمانية خبيرا وخبيرة من الكليتين معا .

- محكمى مادة التعبير الحركى من وزارة الثقافة والارشاد بالقاهرة بواقع خبيرين .

- خبيرين فى هذه المادة من وزارة التربية والتعليم العالى بواقع خبير من كل منهما .

- خبيرين من ادارة التربية الرياضية والمجلس الأعلى للشباب والرياضة بواقع خبير من كل منهما .

- خبيرين من فرقة رضا .

- خبيرين من الفرقة القومية للفنون الشعبية .

أى بلغ عدد أفراد العينة جمعاء ٢٠ خبيرا وخبيرة .

٣ - أدوات الدراسة :

حددت الباحثة الأدوات التالية لجمع بيانات الدراسة :

(أ) تحليل المحتوى :

- استعانت الباحثة بالمراجع العربية والأجنبية والأبحاث المشابهة والأفلام السينمائية المتخصصة فى هذا المجال .

- مقابلة المحكمين وأخذ آرائهم فى بنود متطلبات مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى .

(ب) الاستبيان :

- قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان رقم (١) وذلك لأخذ آراء الخبراء والمحكمين والمقننين فى الموضوعات التى رشحتها الباحثة لمكونات مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى مع شرح موجز لكل عنصر .

- استمارة استبيان رقم (٢) سجل فيها تقييم الخبـراء لمتغيرات مكونات مقياس الأداء الجيد لمـادة التعبير الحـركي وذلك بوضع التقييم الخاص لكل متغير من متغيرات هذا المقياس ٠

وقد وضعت الباحثة التقديرات التالية للمقياس :

الحد الأعلى لتقييم كل عنصر على حدة = ١٠٠ درجة

هام جـدا	هـــام	متوسط الأهمية	قليل الأهمية
من ٩٠ : ١٠٠	من ٨٠ : ٩٠	من ٧٠ : ٨٠	من ٦٠ : ٧٠

مع حذف المتغير الذى يحصل متوســـطه الحســابى على أقل من ٦٠ درجة من ال ١٠٠ المقننة لكل متغير من مكونات مقياس الأداء الجيد ٠

٤ - تحديد متطلبـــات مقياس لضبط وتقنين درجات مادة التعبير الحركى وذلك عن طريق :

- **الدراسة الاستطلاعية :**

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لتسجيل آراء الخبراء والمحكمين عن محتوى بنود مقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحـركى الذى وضعته البـاحثة ٠

- **وضع اختبارات كنماذج لتقنين بعض محتوى مقياس الأداء الجيد :**

تقوم الاختبارات بدور فعـال فى تقنين الدرجات بعـــامة ، ولذا استعانت الباحثة بانتقاء عدة اختبارات تقنن عن طريقهـــا مـادة التعبير الحـركى ٠

وقد تضمنت هذه الاختبارات مايلى :

- اختبارات الأداء الحركى - اختبارات التحمل الدورى التنفسى.
- اختبارات لقياس الرشاقة - المرونة - التوازن - اختبارات لقيـــاس الناحية الابتكارية ٠

تقويم اختبارات الأداء : وذلك لأنه من الضرورى اختيار الاختبارات.

المناسبة لنحصل على نتائج دقيقة ، ولذا تم اختيار الاختبارات فى ضوء الهدف الموضوع ٠

ثبات الاختبارات : تم توفير عنصر الثبات للاختبارات المستخدمة فى ضوء الهدف الموضوع ، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة الاختبار واعادة الاختبار كاحدى الطرق المقترحة لتقدير ثبات الاختبار ، وذلك عن طريق اعطاء الاختبار كاملا فى وقت موحد ثم اعطائه مرة أخرى فى وقت آخر موحد أيضا ويكون اعادة الاختبار فى نفس اليوم الذى يليه أو بعد يومين من الأول وذلك تحت نفس الظروف للتأكيد من عدم تدخل عوامل أخرى مثل النسيان ... الخ ٠

وقد راعت الباحثة أيضا الناحية الموضوعية فى الاختبارات أى أنه اذا أعطى الاختبار لمجموعة من الناس يكون التقدير بينهم تقريبا موحد ، وهذا يشير الى تضاؤل العامل الشخصى للمختبر ، فاذا أجرى الاختبار بمقياس جيد ، ونفذ بطريقة سليمة فلن يكون للمختبر تأثيرا كبيرا على النتائج ٠

الموضوعية مقياس لصدق الاختبار : فاذا كلف اثنين من المختبرين بتقدير موضوع ما تكون نتائجهما موحدة وذلك لأن كل جزء فى الموضوع يوضع له ما يساويه ٠ من درجة ٠ وبذا تكون النتيجتين متماثلتين ، وبالتالى يكون معامل الارتباط والناتج من كلا التقديرين كبيرا ٠

— راعت الباحثة أيضا استخدام معيار صحة الاختبار : وذلك لاتمام تقويم الاختبارات التى استخدمتها كاحدى بنود المقياس الجيد فى الأداء ، ويعتبر هذا المعيار أكثر المعايير المستخدمة أهمية ، ويقصد به أن الاختبار يقيس الموضوع الذى وضع من أجله ولايقيس شىء آخر . فمثلا اختبار موضوع لقياس المرونة ، لايستخدم لقياس لعبة التنس ... الخ ٠ ويعتبر الاختيارر صحيحا اذا قاس بدقة ما يمكن أن يوصف كمقياس معيارى تؤثر فيه صحة الاختبار ٠

— وتستطيع ايجاز صحة الاختيار حسابيا أو احصائيا ، وعادة يأتي الاختيار من الناحية المنطقية أولا -

٥ - تم جمع نتائج الاستفتاءات من ملحق رقم (٢) وتم تفريغها فى جدول احصائى للمعالجة الاحصائية •

نتـــائج الدراسة :

- تم استخدام برنامج ال **Micrastat** لحســـاب المتوسط الحسابى لكل عنصر من عناصر مقياس مكونات الأداء الجيد •

- كذلك تم حساب أقل قيمة وأعلى قيمة حصل عليها كل عنصر من عناصر مقياس مكونات الأداء الجيد •

- وكذلك تم حساب الانحراف المعيـــارى لكل عنصر من عنـاصر الدراسة لمعرفة مدى تشتت آراء الخبراء ، فكلما كان الانحراف المعيارى صغيرا كانت آراء الخبراء مؤيدة لهذا العنصر والعكس صحيح •

ثم ترتيب هذه العناصر حسب متوسطها الحسابى الذى تم حسابه بناء على تقييم الخبراء العشرين لهذا العنصر بدرجة من مائة •

- فقد جاء فى المرتبة الأولى من هذه العناصر العنصر رقم (٥)عنصر الايقاع فى الاســـتمارة التى أرسلت للخبراء لأخذ آرئهم عن عنـــاصر المقياس ملحق (١) والذى حصل على متوسط حسابى ٤٥ر٩٧ من مائة ، وهو أعلى متوسط بالنسبة لمتوسطات العنـــاصر الآخـــرى ، لذا جـاء ترتيبه فى المقام الأول •

فى حين استبعدت الباحثة جميـــع العنـاصر التى كان متوسطها الحسابى أقل من ٦٠ درجة من المائة ، وبذا حذف من المقياس العنـاصر التـــالية :

القدرة على التوجيه ، وقد حصل على ٥٣ر٤٥ من ال ١٠٠ درجة •

والجانب العضوى ، فقد حصل على ٤٤ر٥٢ من ال ١٠٠ درجة المقننة له أيضـــا •

والعناصر الرمزية ، وقد حصلت على ١٣ر٥٠ درجة من ال ١٠٠ درجة المقننة لهـا •

وأيضا العنصر اللونى فقد حصـــل على ٢٨ر٤٧ درجة من ال ١٠٠ درجة المقدرة له •

جدول (١) جدول يوضح أقل قيمة وأعلى قيمة والمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل عنصر من عناصر مكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى (البالية) كما وضعها خبراء المادة .

م	المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
١	الايقاع	٩٦	٩٨	٩٧ر٤٥	٠ر٧٥٩٢
٢	عنصر الحركة والاحساس بها فيدخل فى نطاقها (٥)	٨٧	٩٨	٩٦ر٩٥	٢ر٤٨١٠
٣	تطبيق النقاط الفنية فى الأداء	٩٥	٩٨	٩٦ر٩	٠ر٩١١٩
٤	المرونة فى الأداء	٩٥	٩٨	٩٦ر٥	٠ر٧٦٠٩
٥	التحمل الدورى التنفسى	٨٧	٩٨	٩٦ر٣	٢ر٤٣٠١
٦	المقدرة على الحفظ والتذكر	٩١	٩٩	٩٥ر٧	١ر٦٢٥٥
٧	الابتكارية فى الأدات	٩٤	٩٨	٩٥ر٤٥	١ر٠٩٩٠
٨	عنصر التوازن	٩٢	٩٧	٩٤ر٩٥	٠ر٩٤٤٥
٩	الرشاقة وخفة الحركة	٩٢	٩٦	٩٣ر٩٥	٠ر٢٧٦٣
١٠	الادراك المكانى ★	٨٤	٩٥	٩١ر٢	٠ر٣٣٤٠
١١	الانسيابية والربط	٧٥	٩٧	٩٠ر٦٥	٦ر٠٣٧٤
١٢	عنصر التوافق والقدرة على رد الفعل	٨٥	٩٣	٨٨ر٨	٢ر٨٢١٠
١٣	الجانب النفسى والاجتماعى	٨٠	٩٤	٨٧ر٠٥	٣ر٤٤٠٩
١٤	القدرة على التوجيه	٤٨	٧٠	٥٤ر٥٣	٣ر٠٧
١٥	الجانب العضوى	٤٤	٦٦	٥٢ر٤٤	٣ر٢٨
١٦	العناصر الرمزية	٤٥	٧٥	٥٠ر١٣	٤ر٥٨
١٧	العنصر اللونى	٤٠	٦٤	٤٧ر٢٨	٢ر٧٨

(٥) « الناحية التعبيرية ـ العنصر الذاتى فى الأداء ـ التناسق الحركى ـ الاستعداد الحركى » .

★ المقصود به الاحساس بالمكان العام ، احساس الطالبة بالمسافات بينها وبين زميلاتها ، وبين الأشياء المتواجدة ، والبعيدة القريبة ، والمرتفع والمنخفض ، والزوايا ... الخ .

والاحساس بالمكان الشخصى أى احساسها بأجزاء جسمها أى بالمسافات بين أجزاء الجسم سواء فى الثبات أو فى الحركة .

بعد عرض محتويات الجدول السابق على الخبراء والذى تم عن طريق الاستمارات الاستفتائية تم الآتى :

اضافة عنصرى الاحساس بالتكوين العام والجملة الاختيارية لمحتويات عناصر مقياس الأداء ، كما أدمجت بعض العناصر معا لتكون عنصر واحد يحوى أكثر من متغير •

ـ حذفت الباحثة العناصر التى حصلت على متوسط حسابى أقل من ٦٠٪ وقد شملت هذه العناصر ما يأتى :

ـ عنصر القدرة على التوجيه •

ـ الجانب العضوى •

ـ العناصر الرمزية •

ـ العنصر اللونى •

وبذا شمل مقياس مكونات الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى على ١٥ متغير فقط • ويتضح ذلك من جدل رقم (٢) •

جدول (٢)

م	المتغيرات	أقل قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
١	الايقاع	٩٦	٩٨	٩٧ر٤٥	٠ر٧٥٩٢
٢	عنصر الحركة والاحساس بها	٨٧	٩٨	٩٦ر٩٥	٢ر٤٨١٠
٣	تطبيق النقاط الفنية فى الأداء	٩٥	٩٨	٩٦ر٩	٠ر٩١١٩
٤	المرونة	٩٥	٩٨	٩٦ر٥	٠ر٧٦٠٩
٥	التحمل الدورى التنفسى	٨٧	٩٨	٩٦ر٣	٢ر٤٣٠١
٦	المقدرة على الحفظ والتذكر	٩١	٩٩	٩٥ر٧	١ر٦٢٥٥
٧	الابتكارية فى الأداء	٩٤	٩٨	٩٥ر٤٥	١ر٠٩٩٠
٨	عنصر التوازن	٩٢	٩٧	٩٤ر٩٥	٠ر٩٤٤٥
٩	الرشاقة وخفة الحركة	٩٢	٩٦	٩٣ر٩٥	١ر٢٧٦٣
١٠	الادراك المكانى	٨٤	٩٥	٩١ر٢	٣ر٣٣٤٠
١١	الانسيابية والربط	٧٥	٩٧	٩٠ر٦٥	٦ر٠٣٧٤
١٢	الاحساس بالتكوين العام	٧٧	٩٥	٨٩ر٨٥	٥ر٠٣٩٦
١٣	عنصر التوافق والقدرة على رد الفعل	٨٥	٩٣	٨٨ر٨	٢ر٨٢١٠
١٤	الجملة الاختيارية ★ ★	٧٦	٩٥	٨٧ر٣٥	٣ر٩٦٤٠
١٥	الجانب النفسى والاجتماعى	٨٢	٩٤	٨٧ر٠٥	٣ر٤٤٠٩

★★ **الجملة الاختيارية** : وهى الجملة التى تختارها الطالبة من بين جملتين أو أكثر لتمتحن فيها فيكون لها الخيار فى اختيار هذه الجملة أم غيرها من الجمل الموضوعة للامتحان بعكس الاجبارية وهى المفروضة على الطلبة .

ويمكن تفسير **الجملة الاختيارية** أيضا بأنها الجملة التى تختار الطالبة محتوياتها أى أجزائها بمعرفتها مما درسته من المنهج وتكوين الأجزاء وتجميعها بتشكيلات من اختيارها هى وتظهر فيها الناحية الذاتية والشخصية .

مناقشة النتائج :

★ من جدول (٢) يتضح مدى أهمية هذه المتغيرات كعناصر مكونة لمقياس الأداء الجيد لمادة التعبير الحركى (السـابق) وقد تم ترتيبها حسب أهميتها ترتيبا تنازليا •

★ تم حذف المتغيرات التى حصلت على أقل من ٦٠ درجة فى المائة للمتوسط الحسابى وشملت :

ـ القدرة على التوجيه ،وقد حصل على٥٣ر٥٤ للمتوسط الحسابى•
ـ العنصر العضوى ، وقد حصل على ٤٤ر٥٢ للمتوسط الحسابى •
ـ العناصر الرمزية ، وقد حصل على ١٣ر٥٠ للمتوسط الحسابى •
ـ العنصر اللونى ، وقد حصل على ٢٨ر٤٧ للمتوسط الحسابى •

★ كما تم اضافة من جانب خبراء المادة عنصرى :
ـ الاحساس بالتكوين العـام •
ـ الجملة الاختيارية •

وبذا بدأ المقياس كما وضح فى جدول رقم (٢) ، والذى يمكننا بعملية حسابية مبسطة تحويله حسب درجة الامتحان العملى لهذه المادة فى نهاية العام الدراسى والتى شـملت الحد الأعلى لها ٣٠ درجة مقسمة على الأفرع الثلاث لهذه المـادة •

البـاليه	١٠ درجات •
الرقص الابتكارى الحديث	١٠ درجات •
الرقص الشعبى	١٠ درجات •

★ وعند التقييم يمكننا حساب كل جزء من الأجزاء الثلاثة المكونات للمادة كموضوع مسـتقل بذاته ، أى حساب محتوى البـاليه من ١٠ درجات ، والرقص الابتـكارى الحديث من ١٠ درجات والـرقص الشعبى من ١٠ درجات •

★ وننظر لكل شريحة من الثلاث سـابقة الذكر المكـونات لمـادة التعبير الحركى كموضوع مستقل بذاته ٠

★ وقد خصصت الباحثة ١٠٠ درجة لكل متغير من متغيرات مقياس الأداء الجيد لسهولة جمع البيانات من الخبراء ٠

★ ثم تم تصغير الدرجة المخصصة لـ ١٥ عنصر المكونة لمقيـاس الأداء من ١٠٠ درجة لكل عنصر على حدة الى ١٠ درجات لجميع العنـاصر مجتمعة معا ، أى ١٠ درجات لـ ١٥ عنصر فقط فى الفـرع الواحد من الأفرع الثلاث المكونة للمـادة ، وقد أخذت البـاحثة شريحة البـالية بجزئيها : الجزء الحر والجزء الخاص بالسند على قضيب السند لتقننيه عن طريق هذا المقياس ٠ والجدول التالى (٣) يوضح :

قيمة المتوسط الحسابى لكل عنصر من عناصر مكونات مقياس الأداء الجيد على حدة ٠

- ونظرا لأن الدرجة اذا أعطيت من ١٠ سوف تكون عبـارة عن كسر من ٠,٠٠٠١ ولذا وضعت الباحثة الدرجة من ١٠٠ لسهولة التقييم ٠

ومن ذلك ظهر جدول (٣) على هذه الصورة :

م	المتغيرات	قيمة كل عنصر مع افتراض أن الحد الأعلى للعناصر مجتمعة = ١٠٠ درجة
١	الايقاع	٦ر٤٩٦
٢	عنصر الحركة والاحساس بها	٦ر٤٦٤
٣	تطبيق النقاط الفنية فى الأداء	٦ر٤٦٠
٤	المرونة	٦ر٤٣٤
٥	التحمل الدورى التنفسى	٦ر٤٢٠
٦	القدرة على الحفظ	٦ر٣٨٠
٧	الابتكارية فى الآداء	٦ر٣٦٤
٨	عنصر التوازن	٦ر٣٣١
٩	الرشاقة وخفة الحركة	٦ر٢٦٤
١٠	الادراك المكانى	٦ر٠٨٠
١١	الانسيابية والربط	٦ر٠٤٤
١٢	الاحساس بالتكوين العام	٥ر٩٩٠
١٣	عنصر التوافق والقدرةعلىرد الفعل	٥ر٩٢٧
١٤	الجملة الاختيارية	٥ر٨٢٤
١٥	الجانب النفسى والاجتماعى	٥ر٨٠٣

يتضح من الجدول السابق حق كل متغير من الـ ١٥ متغير من الـ ١٠٠ درجة حيث أنه عند جمع درجات هذه المتغيرات تعطى لنا ١٠٠ درجة ٠

الاستنتاجات :

★ نستنتج من هذه الدراسة أننا لكى نقيم أى مادة ، التقييم الجيد العادل لا نعتمد على التقييم الذاتى فقط ، وانما نعتمد عليه كعامل مساعد ، والاعتماد الأكبر على المتغيرات الموضوعية التى تأتى من جوانب متعددة ، وأيضا من خبرات الخبراء المتخصصين فى المادة ٠

★ نستنتج أيضا أن هذه المتغيرات الموضوعية اذا أخذت فى الاعتبار عند تقييم مادة التعبير الحركى فقد تساهم مساهمة فعالة فى التقنين الدقيق للمادة ، وبذا نستطيع التقدم بالمادة من خلالها ٠

التوصيات :

★ تعميم بنود المقياس ، على مادة التعبير الحركى بعامة ، والبالية بخاصة ٠

★ توصى الباحثة للعدالة فى وضع درجات التعبير الحركى بعامة ، سواء من جانب المحكمين بين فرق الرقص ، أو بين مدرسى رأساتذة المادة ، الالتزام بمتغيرات المقياس الموضوع فى هذه الدراسة ٠

★ ينبغى عمل دورات تدريبية ، لاكتساب الخبرة الكافية لمعرفة بنود متغيرات مقياس الأداء الجيد لهذه المادة ، فى شكل محاضرات أو ندوات فى هذه البنود ، فلا توضع جميع هذه المتغيرات أمام اللاعبين باستمرار فى الامتحانات ، أى يتشبع بها المسئول فتصبح آلية عنده عند التقييم ٠

المراجع العربية :

١ ـ ابراهيم سلامة : « **اللياقة البدنية** » نبع الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٦٩ م ٠

٢ ـ أحمد الدمرداش تونى : « **تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين** » وزارة الشباب ، القاهرة ، بدون تاريخ ٠

٣ ـ أحمد عبادة سرحان : « **مقدمة فى طرق التحليل الاحصائى** » دار الكتب الجامعية ، ١٩٦٨م ٠

٤ ـ جلال عبد الوهاب ، وحسن عبد العزيز : « **برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين** » عالم الكتب ،القاهرة ١٩٦٨ م ٠

٥ ـ ج ٠ واين دايستون وآخرون « **التقويم فى التربية الحديثة** »

ترجمة محمد محمد عاشـــور وآخـرون ، الآنجلـــو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٥ م ٠

٦ - حسن معوض : « **اللياقة البدنية** » المجلس الأعلى لرعاية الشباب القاهرة ، ١٩٦٣ م ٠

٧ - رمزية الغريب : « **التقويم والقياس النفسى والتربوى** » الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م ٠

٨ - سامية الهجرسى : « **الأسس الفسيولوجية لتنمية المهـــارات الحركية** » ورقة دراسية غير منشورة ، القاهرة ١٩٧٧م ٠

٩ - سعد جـــلال ومحمد حسن علاوى : « **علـــم النفس التـربوى الرياضى** » دار المعارف بمصر ، القاهرة ١٩٦٩ م ٠

١٠ - عباس عبد الفتاح الرملى : « **محاضرات فى التقويم** » الدراسات العليا فى التربية الرياضية ، دكتوراه ، القاهرة ١٩٧٨ م ٠

١١ - كمـــال عبد الحميد : « **تمرينـــات الاعداد البدنى** » بحث غير منشور ، القاهرة ١٩٦٤م ٠

١٢ - كمال صالح عبده : « **محـــاضرات فى الاختبارات والمقاييس** » الدراسات العليا فى التربية الرياضية ،ماجستير القاهرة١٩٧٢م

١٣ - كمال عبد الحميد ، ومحمد صبحى حسانين : « **اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدنى - طرق القياس)** » دار الفكر العربى ، ١٩٧٨م ٠

١٤ - محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان : « **القيـــاس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى** » دار الفكر ١٩٧٩م٠

١٥ - محمد حسن علاوى ، ومحمد نصر الدين رضوان : « **اختبـارات الأداء الحركى** » دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ١٩٨٢م ٠

١٦ - نبيلة محمد خليفة وآخرون : « **الأسس العلمية والفنية للجمبـاز والتمرينات** » دار الفكر العربى ، ١٩٧٠م ٠

ثانيا : المراجع الاجنبية :

17. Abdel Kader — M., M. Synopsis of Biochemistry, El Nasr Modern Book Shop, Cairo 1969.

18. Anastasi A. Psychological Testing Macmillan Co., New York, 1961.

19. Antonacci, R., J and Barr, J. Physical Fitness for Young Champions Whittlesey. House McGraw-Hill Book Co., Inc., New York 1962.

20. Barrow, H., M., and McGee, R., A Practical Approach to Measurement in Physical Education Lea and Febiger 1949, Philadelphia, 1964.

21. Bovard, J., F., and Others, Tests and Measurements in Physical Education 3rd ed, W. B. Saunders Co., Philadelphia 1949
sical Education 3rd ed, W. B. Saunders Co., Philadelphia 1949.
22. Cratty, B.J. Movement Behavion and Motor Learning Lea and Febiger, Philadelphia, 1964.

23. Cureton, T., K. Physical Fitness Appraisal and Guidance The C.V. Mosby Co., St. Louis 1947.

24. Johnso, B.L. and Nelson J.K. Practical Measurements for Evaluation in physical Education 2nd ed. Burgess Publishing Co. Minneapolis, Minnesot 1974.

25. Karpovich, P. Physiology of Muscular Activity, 4th ed.. W.B. Sanders Co., Philadelphia, 1953.

26. Tyler, L.E. Tests and Measurements prentice-Hall INC., Engle wood Cliffs, New Jersey 1963.

27. Williams, J.F. The principles of Physical Education. 5th ed. W.B. Saunders Co., Philadelphia London, 1948.

تحديد مستويات معيارية لمسابقات الوثب لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

د/ سوسن محمد السيد عمارة
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد استعانت التربية الرياضية فى حركة تطورها الاخيرة بالأسلوب العلمى فى معالجة مشكلاتها وتقويم انشطتها ، وقد اتسع مجال التقويم فى التربية الرياضية بحيث يمكن بوساطته الحكم على أى فرع من فروعها •

والتقويم فى التربية الرياضية يتضمن تقدير اداء الطالبات أو اللاعبات ، ثم اصدار احكام على هذا الاداء فى ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الاداء ، كما انه يتضمن تقويم مقدار الحصيلة (Out Come) التى تعبر عن المتغيرات التى تم الوصول اليها عن طريق برامج التعليم . والتدريب ، والامكانات •

وتعتبر كليات التربية الرياضية من أهم المؤسسات التى تمد المجتمع بالمتخصصين فى مجال الانشطة الرياضية ، والذين نقع على عاتقهم مسئولية النهوض بهذا المجال الحيوى ، وتتطلب طبيعة الدراسه بها ان تحقق الطالبات مستوى من الأداء الحركى والرقمى ، مما يستوجب معه ضرورة أن تجرى عمليات تقييم موضوعى مستمره لمستوى الأداء حتى يمكن التأكد من أنهن قد حصلن على القدر المناسب من الخبرات التى تساعدهن على القيام بواجباتهن على أفضل وجه مستقبلا •

وفى هذا الصدد يشير كلارك « CLARKE » ١٩٧٦ الى انه يجب ان نفرق بين المستويات القياسية Strandards والتى تأخذ فى الاعتبار ما يجب أن يكون وبين المستويات التى تقيس ماهو كائن (٩) ، أى أن التقييم فى هذه الحالة يجب أن يتم فى ضوء معايير موضوعية نابعة من طبيعة المجتمع •

ويعرف بومجارتنر Boumgarther ، وجاكسون Jackson ١٩٧٥ المعايير بانها السمة التى تستخدم كمقياس للحكم على أهمية أو قيمة شيء •

ويوضح ماتيوس Mathews أن المعايير من أفضل أنواع المستويات التى توضع للتقييم ، وتبنى المعايير عن طريق جمع البيانات الخام لعدد كبير من الافراد متشابهين فى السن والجنس ، والقدرة ، وكذا بعض الصفات المتعلقة بالموضوع الذى تستخدم فيه المعايير ، ثم تعالج هذه البيانات احصائيا للتوصل الى مستويات معيارية (١٠) •

ولامكانية القيام بعمليات التقييم على أسس علمية سليمة يجب أن تستخدم الطرق الاحصائية المناسبة ، وهناك طرق ، وأساليب احصائية مختلفة تستخدم فى تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية يمكن أصدار حكم بمقتضاها • ومن هذه الطرق طريقة الدرجة المعيارية ، والدرجة المعيارية المعدلة ، وهى وسيلة احصائية لتحويل المستويات الرقمية للاداء التى حصلت عليها الطالبات الى درجات تشترك فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمجتمع البحث (٧) •

ومن خلال عمل الباحثة بقسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية . فقد لاحظت ان عملية تقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى مسابقات الميدان والمضمار تتم طبقا لجداول موضوعة لهذ االغرض • كما لاحظت الباحثة انه ومنذ نشأة القسم لم تتم سوى دراسة واحدة لتحديد مثل هذه المستويات المعيارية لطالبات الكلية مما يستوجب معه ضرورة اجراء

دراسات اخرى على فترات زمنية ، نظرا لتغيير مجتمع طالبات الكلية ، وما يستجد معه من ظروف قد تدعو الى مثل ذلك التباعد الملحوظ فى مستويات آداء الطالبات بالنسبة لتلك الجداول المعيارية •

ونظرا لتعدد الفروع والمسابقات لهذا النشاط فقد جاءت أهمية هذه الدراسة لوضع جداول معيارية لمسابقات الوثب ، كواحدة ضمن ثلاث دراسات تكميلية بناء على توصية لقسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية فى مؤتمره العلمى ١٩٨٧ ــ ١٩٨٨ ، بضرورة وضع جداول معيارية تصلح لتقييم طالبات الكلية حاليا •

ولقد اجريت عدة دراسات وبحوث فى مجال المستويات المعيارية لمسابقات الميدان والمضمار بكليات التربية الرياضية ، منها ما اجرى على طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة (٥) (٤) ، وما اجرى على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية (٨) ، ومنها ما اجرى على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة (١) (٢) ومنها ما أجريت ايضا على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق (٦) •

وقد استخدمت تلك الدراسات الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة فى وضع الجداول المعيارية للتقييم وهو ما استرشدت به الباحثة فى دراستها الحالية • وفى ضوء ما اشارت اليه نتائج تلك الدراسات من وجود فروق معنوية فى المستوى الرقمى بين الصفوف الدراسية ، فقد عمدت الباحثة الى وضع مستويات معيارية لكل صف دراسى فى المسابقة الواحدة •

وعلى هذا فقد جاءت هذه الدراسة محاولة للباحثة لاخضاع الارقام المسجلة من الطالبات ــ قيد الدراسة ــ فى مسابقتى الوثب العالى ، والوثب الطويل الى تقييم دقيق ، يعطى الطالبة حقها من التقدير على ما أمكنها تحصيله من خلال دراستها لهاتين المسابقتين من وجهة النظر

التربوية ، طالما ان هناك فارقا كبيرا بين ان تقوم الطالبة بالوثب لتحقيق رقم البطولة ، وبين أن تدرس المسابقة للتعرف على دقائقها ، والنواحى الفنية التى تمكنها من القيام بتدريسها للتلاميذ ، أو تدريبهم عليها •

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى :

تحديد مستويات معيارية لمستوى الاداء الرقمى لمسابقتى الوثب العالى ، والوثب الطويل يتم على اساسها تقييم طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فى السنوات الدراسية الاربع حاليا •

اجـراءات البحث :

منهج البحث : اتبعت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الدراسات المسحية وهى طريقة مناسبة لطبيعة هذا البحث ، حيث يتركز على جمع الحقائق ، والمعلومات ومحاولة تحليلها وتفسيرها •

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية . وقد شملت مجتمع البحث ككل (٤١٢٨) طالبة ، ومن جميع الطالبات المقيدات بالصفوف الدراسية الاربعة ، فى الاعوام الدراسية ٨٤ ـ ٨٥ ـ ٨٥ ـ ٨٦ ، ٨٦ ـ ٨٧ ، ٨٧ ـ ٨٨ ، بعد استبعاد الفئات التالية :

★ الطالبات المصابات باصابات تمنعهن من الاشتراك فى الاختبارات التطبيقية لنهاية العام الدراسى •

★ الطالبات اللاتى تجاوزن نسبة الغياب المسموح بها خلال العام الدراسى •

وحيث ان عينة البحث طبقية بطبيعتها ـ مقسمة الى صفوف دراسية ـ فقد تم توزيعها على المسابقات المختارة وفقا للمناهج الدراسية المقررة •

ويوضح جدول (١) ، جدول (٢) توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية والمسابقات المختارة •

جدول (١)

توزيع عينة البحث على الصفوف الدراسية

الصف الدراسى	العدد الكلى للطالبات
الأول	١٢١٦
الثـانى	١٠٦٣
الثالث	٩٦٢
الرابع	٨٨٧
المجموع	٤١٢٨

تشير بيانات الجدول (١) الى أن عدد أفراد المجتمع الاصلى للبحث يبلغ (٤٢١٨) طالبة ، وهن العـدد الكلى لطالبـــات الكلية فى الاعـوام الدراسية ـ قيد البحث ـ موزعا على الصفوف الدراسية الاربعة •

جدول (٢)

توزيع عينة البحث فى المسابقات المختارة

المسابقة	العام الدراسى / الصف الدراسى	٨٤ ـ ٨٥	٨٥ ـ ٨٦	٨٦ ـ ٨٧	٨٧ ـ ٨٨	المجموع
وثب طويل	الاول	٣٣٤	٢٦٩	٣٤٣	٢٧٠	١٢١٦
	الثالث اختيارى	١٧٢	١٥٩	٢٣٠	١٨٨	٧٤٩
	الرابع اختيارى	١٧٨	١٦٢	١٣٩	٢٠١	٦٨١
وثب عالى	الثـانى	٢٢٠	٣١٨	٢٦٠	٢٦٥	١٠٦٣
	الثالث اختيارى	٣٨	٤٦	٦٢	٦٧	٢١٣
	الرابع اختيارى	٤١	٣٨	٤٩	٧٩	٢٠٦
المجموع		٩٨٣	٩٩٢	١٠٨٣	١٠٧٠	٤١٢٨

من الجدول (٢) يتضح انه :

★ بلغت عينة الصف الاول (١٣١٦) طالبة أدين الامتحان في مسابقة الوثب الطويل اجباريا ، بينما بلغت عينة كل من الصف الثالث (٧٤٩) طالبة ، والصف الرابع (٧١١) طالبة ادين الامتحان فى ذات المسابقة اخيتاريا ٠

★ بلغت عينة الصف الثانى (١٠٦٣) طالبة ادين الامتحان فى مسابقة الوثب العالى اجباريا ، بينما بلغت عينة كل من الصف الثالث (٢١٣) طالبة ، والصف الرابع (١٧٦) طالبة ادين الامتحان فى ذات المسابقة اختياريا ٠

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الادوات (الوسائل) التى تتناسب مع طبيعة هذا البحث الوصفى ، ومع منهجه المستخدم - المسحى - وذلك على النحو التالى :

★ واستخدمت الباحثة وسيلة الاختبارات لجمع البيانات الخاصة على عدد واسماء الطالبات المقيدات بالصفوف الدراسية فى الاعوام قيد الدرسة ٠

★ واستخدمت الباحثة وسيلة الاختبارات لجمع البيانات الخاصة بالمستويات الرقمية لاداء الطالبات - عينة البحث فى مسابقتى الوثب الطويل والوثب العالى ، وقد تم تطبيق الاختبارات وفقا للشروط القانونية للمسابقتين كما وضعها الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة ٠

★ كما تم استخدام الطرق الاحصائية المناسبة للتوصل الى النتائج العلمية للبحث ٠

شروط وقواعد القياس :

تم تطبيق الاختبارات وفقا للشروط القـانونية للمسابقتين كما وضعها الاتحـاد الدولى لالعاب القوى للهواة فيما عدا اجراء بعض التعديلات بما يتناسب وظروف الاختبـار ولا يمس النواحى القانونية الاساسية للمسابقات وذلك على النحو التالى :

★ يتم تطبيق القياسات لكل صف دراسى على حده على مدى اربعة ايام وفقا للنظام المتبع فى اختبارات نهاية العام بالكلية فيما عدا الصف الثالث حيث يتم القياس عقب لانتهـاء من تدريس المسـابقة اثنـاء العـام الدراسى ٠

★ يكون ترتيب الطالبات لاداء الاختبارات طبقـا للكشوف المعدة بمعرفة شـئون الطـالبات ، وليس عن طريق القـرعة وذلك لـكبر حجم العينة ٠

★ يتم القياس فى الوثب الطويل لكل عشرة طالبات ، بينما يتـم القياس فى الوثب العالى للشعبة ككل ، وذلك لسهولة القياس ٠

خطوات تطبيق القياسات :

★ تم الاتفاق مع الايدى المساعدة من عضوات هيئة التدريس بقسم مسابقات الميدان والمضمار لتنسيق العمل بمـا يضمن التوصل لافضـل مستوى ممكن من التنظيم والدقة لاجراء القياسات ٠

★ اعدت الباحثة الادوات والاجهزة اللازمة للقيـاس ، وميـادين الوثب ، وتأكدت من صلاحيتها ومطابقتها للشروط ، والقـواعد المحددة للاختبارات ، وهى : (جهاز الوثب العالى ـ ميادين الوثب ـ مراتب ـ عـلامات ـ أمتـار) ٠

★تم تطبيق القياسات بملاعب مركز رعاية شـباب الجزيرة اثنـاء الاختبارات التطبيقية لاخر العام الدراسى وذلك لكل من طالبـات الصف الاول ، والثانى ، والرابع ، بينما تم تطبيق القياسات لطالبات الصف

الثالث عقب الانتهاء من تدريس المسابقة اثناء العام الدراسي حيث ان مسابقات الوثب ليست ضمن المسابقات التي يتم اختبار الطالبات بها اخر العام الدراسي ٠

تبويب البيانات وتحليلها احصائيا :

استعانت الباحثة بوسيلة الدرجة المعيارية فى محاولتها لوضع جداول المستويات المعيارية لمسابقات الوثب ، حيث ارادت تحويل المستويات الرقمية للاداء التى حصلت عليها الطالبات فى اختبارات الوثب التى اجرتها الباحثة الى درجات تشترك فى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ، بحيث تحصل الطالبة التى سجلت مسافة فى (الوثب الطويل) أو ارتفاع فى (الوثب العالى) يعادل المتوسط الحسابى للمجموعة التى تنتمى اليها على (٥) درجات ، وتحصل الطالبة التى سجلت مسافة أو ارتفاع أعلى من المتوسط على اكثر من (٥) درجات ، وتحصل كذلك التى سجلت مسافة أوارتفاع أقل من المتوسط على أقل من (٥) درجات ، وان يتم ذلك بطريقة موضوعية محددة ، لذلك استخدمت الباحثة معادلتين من معادلات الدرجات المعيارية التى تتلائم مع طبيعة هدف البحث كما يلى :

- الدرجة المعيارية = $\frac{\text{س} - \text{م}}{\text{ع}}$

- الدرجة المعيارية المعدلة = ١٠ ± ٥٠ (٣)

نتائج البحث ومناقشتها :

أولا : نتائج البحث :

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيـارية للطالبات
في الدرجات الخام لمسابقتي الوثب الطويل ، والوثب العالى

المسابقة	الصف الدراسى	ن	م	ع
الوثب الطويل	الاول	١٢١٦	٣٫٠٥	٫٣٥
	الثالث	٧٤٩	٣٫١٠	٫٣٠
	الرابع	٦٨١	٣٫٢٥	٫٣٠
الوثب العالى	الثانى	١٠٦٣	١٠٥٫٠٠	٨٫٨٠
	الثالث	٢١٣	١١٥٫٠٠	٩٫٠٠
	الرابع	٢٠٦	١١٥٫٠٠	٧٫٠٠

يوضح جدول (٣) المتوسطات الحسابية ، والانحرافات المعيـارية لطالبات الصفوف الدراسية الاربعة فى الدرجة الخـام لمسـابقتى الوثب الطويل ، والوثب العالى ، حيث يلاحظ ارتفاع ومتوسـط الاداء الرقمى بالانتقال من صف دراسى الى صف دراسى أعلى •

ثانيـا : مناقشة النتائج :

بدراسة المتوسط الرقمى للاداء فى مسـابقتى الوثب الطـويل ، والوثب العالى جدول (٣) يتضح ان :

★ يرتفع متوسط الاداء الرقمى بانتقال الطالبة من صف دراسى الى صف دراسى أعلى • وترى الباحثة ان هذه النتـائج منطقية ، ومتوقعة ، ومتفقة فى ذلك مع ماتوصلت اليه سابقاتها من دراسات حسن زيد (٤)، اقبال كامل (١) ، نبيلة عبد الرحمن (٨) ، وعطيات عطا (٦) حيث انه بالتقـدم فى الدراسة من صف دراسى الى صف دراسى اخـر تكتسب الطالبة مستوى افضل من التحصيل المعـرفى والاداء الفنى والليـاقة

البدنية للمهارة سواء من خلال دروس مسابقات الميدان والمضمار ، أو من خلال الانشطة الرياضية الاخرى •

★ بالرغم من أن أداء طالبات الصفين الرابع والثالث لمسابقتى الوثب يكون اختياريا — حيث تعطى الطالبة الفرصة لاداء المسابقة التى يمكن ان تحقق بها مستوى أفضل — الا أنه من الملاحظ ، وبعد دراسة المسابقتين لمدة ثلاثة أو أربعة أعوام دراسية انخفاض مستويات الاداء الرقمى لطالبات الكلية اذا ما قورنت بأرقام نظيرتها فى الدول المتقدمة وترجع الباحثة ذلك الى عدم الاهتمام بالنشاط الرياضى بالمدارس ، وقد يرجع أيضا الى عدم أقبال الطالبات على التدريب خارج الدرس ، كما يمكن أرجاع انخفاض مستوى الاداء لطالبات الصف الاول — علاوة على ماسبق — الى ان انتظامهن بالكلية غالبا مايتم بعد انقضاء فترة من العام الدراسى ، مما يؤثر على سير الخطة الزمنية لتدريس المادة ، وقد تكون هناك أسباب كثيرة ومتعددة مما يستوجب ضرورة البحث •

جـدول (٤)

الدرجات المعيارية لمسابقات الوثب للصفوف الدراسية الأربع بالكلية

المسابقة	الصف الدراسي	الدرجة																			
		١٠٫٠	٩٫٥	٩	٨٫٥	٨	٧٫٥	٧	٦٫٥	٦	٥٫٥	٥	٤٫٥	٤	٣٫٥	٣	٢٫٥	٢	٠٫٥	١	ص
		متر																			
	الاول	٤٫٨٠	٤٫٦٢	٤٫٤٤	٤٫٢٦	٤٫٠٨	٣٫٩٠	٣٫٧٢	٣٫٥٤	٣٫٣٦	٣٫١٨	٣٫٠٠	٢٫٨٢	٢٫٦٤	٢٫٤٦	٢٫٢٨	٢٫١٠	١٫٩٢	١٫٧٤	١٫٥٦	١٫٣٨
	الثاني	٤٫٦٠	٤٫٤٥	٤٫٣٠	٤٫١٥	٤٫٠٠	٣٫٨٥	٣٫٧٠	٣٫٥٥	٣٫٤٠	٣٫٢٥	٣٫١٠	٢٫٩٥	٢٫٨٠	٢٫٦٥	٢٫٥٠	٢٫٣٥	٢٫٢١	٢٫٠٥	١٫٩٠	١٫٧٥
	الثالث	٤٫٧٥	٤٫٥٩	٤٫٤٣	٤٫٢٧	٤٫١١	٣٫٩٥	٣٫٧٩	٣٫٦٣	٣٫٤٧	٣٫٣١	٣٫١٥	٢٫٩٩	٢٫٨٣	٢٫٦٧	٢٫٥١	٢٫٣٥	٢٫١٩	٢٫٠٣	١٫٨٧	١٫٧١
	الثاني	سم ١٥٠	١٤٥	١٤٠	١٣٥	١٣٠	١٢٥	١٢٠	١١٥	١١٠	١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥
	الثالث	١٥٠	١٤٥	١٤٠	١٣٥	١٣٠	١٢٥	١٢٠	١١٥	١١٠	١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥
	الرابع	١٥٠	١٤٦	١٤٢	١٣٨	١٣٤	١٣٠	١٢٦	١٢٢	١١٨	١١٤	١١٠	١٠٦	١٠٢	٩٨	٩٤	٩٠	٨٦	٨٢	٧٨	٧٤

وعلى ضوء التصور السابق للمستوى الرقمى للاداء ، أمكن للباحثة وضع مستويات معيارية لمسابقات الوثب لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ـ ملاحق (١ ـ ٦) ـ باستخدام المتوسط الحسابى ، والانحراف المعيارى لكل صف دراسى فى كل مسابقة على حدة أولا بتدرج الدرجات (صفر : ١٠٠) ، ثم تم اختصارها الى (صفر : ١٠) ، حتى يسهل استخدامها كما هو موضح بجدول (٤) ، وحيث انها تحتوى على المستوى الرقمى للأداء ، والدرجة المعيارية التى يستحقها تكون بذلك وسيلة موضوعية لتقويم اداء الطالبة .

الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ، وفى حدود الدراسة ، ونتائجها أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

أولا : بالنسبة للصف الاول :

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر٠٥

ثانيا : بالنسبة للصف الثانى :

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب العالى ١٠٥ر٠٠

ثالثا : بالنسبة للصف الثالث :

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر١٠

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب العالى ١١٥ر٠٠

رابعا : بالنسبة للصف الرابع :

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب الطويل ٣ر٢٥

بلغ متوسط الاداء الرقمى فى مسابقة الوثب العالى ١١٥ر٠٠

خامسا : بناء على ماسبق تم وضع جداول معيارية لمسابقات الوثب ـ

قيد الدراسة تستخدم فى تقويم المستوى الرقمى لاداء طالبات الكلية حاليا جدول (٤) ٠

التـوصـيات :

وفى ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

١ - استخدام جداول الدرجات المعيـارية الواردة بالبحث فى تقييم المستوى الرقمى لاداء الطالبات فى اختبارات أعمال السنة ، ونهاية العام لمسابقات الوثب ، وفى حدود مجتمع البحث ٠

٢ - وضع جداول معيارية لمختلف مسابقات الميدان والمضمار بالكلية ، على فترات زمنية متقـاربة نظرا لتغيير مجتمع طالبـات الكلية ، وما قد يستجد معه من ظروف ٠

٣ - عرض جداول المستويات المعيـارية على طالبات الكلية حتى يتمكن من الوقوف على مستوياتهن ومحاولة التقدم بها ٠

٤ - البحث عن اسباب انخفاض مستوى الاداء الرقمى لطالبات الكلية، وكيفية التقدم به ٠

٥ - توفير الاساليب التى تدفع الطالبات للاقبـال على التدريب خارج الدرس ، للارتقاء بمستوياتهن ٠

المـراجـع :

١ - أقبال كامل محمد : تحديد مستويات معيارية لمسابقـات الميدان لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقـاهرة ، بحث منشور المؤتمر العلمى الاول بكلية الرياضة للبنات بالاسكندرية ١٩٨١م ٠

٢ - ـــــــــــ : تحديد مستويات معيـارية لمسابقات المضمار بحث منشـور مجلة دراسـات وبحوث جامعة حلـوان ، المجلد الثالث ، العدد الاول ، مايو ١٩٨٠م ٠

٣ ـ جابر عبد الحميد جابر ، الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧١ ، ص ٨٣ ، ٨٤ .

٤ ـ حسن على احمد زيد : تحديد مستويات معيارية لمسابقات الوثب في العاب القوى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ١٩٧٧ .

٥ ـ سيد جاد : تحديد مستويات معيارية لمسابقات الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٧٦م .

٦ ـ عطيات عطا عطا : وضع جداول معيارية لبعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، بحث منشور ، صحيفة التربية ، العدد الاول ١٩٨٧م .

٧ ـ فؤاد البهى السيد : الذكاء ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٦ ، ص ١٥٨ : ١٩٦٤ .

٨ ـ نبيلة احمد عبد الرحمن : وضع معايير موضوعية لمسابقات الميدان والمضمار للسنوات الدراسية الاربعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ـ بحث منشور بمجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان المجلد الثالث ـ العدد الاول ـ مايو ١٩٨٠ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

9. Clarke, H., 1967 Application of Measurement ot Health and Physical Education. 5th. Ed. Prentic Hall Inc. Englewood

10. Mathews, D.P. ed Measurement in physical Education W.B Seuners. Company. Philadlphia, Landon. Tornto, 1978 P.P. 243; 244.

بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة

د/ عبد العزيز أحمد النمر
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الاختبارات المعرفية وسيلة تقويمية موضوعية هامة بجانب الاختبارات المهارية والبدنية في المجال الرياضي ، ويؤكد علاوى على أهمية المام المربى الرياضى بالأسس النظرية والعلمية المختلفة وكيفية تطبيقها في الميادين العلمية حتى يمكن تنمية وتطوير المستوى الرياضى للافراد (٧ : ٤٧) ، وقد اجمع العلماء على أهمية المعارف والمعلومات فى مجالات التربية الرياضية وعلى ضرورة وجود اختبارات معرفية لسد النقص فى هذه المجالات ، وقد ظهرت اختبارات معرفية فى المجال الرياضى مثل اختبار مورفى Murphy فى الجولف (١١ : ٥٢٣) وديتز Deitz فى الهوكى (١١ : ٥٢٢) وجيرسون Gersohn فى الجمباز (١١ : ٥٢٣) وناريمان الخطيب فى الجمباز (٨ : ١٣٨٧)

وفى مجال كرة السلة ظهرت كثير من الاختبارات المقننة لقياس كل من الأداء المهارى والبدنى ،كما ظهرت اختبارات قليلة لقياس المعرفة فى كرة السلة مثل اختبار زينب أبو بكر وهدى درويش (٥ : ٢٥) ، ولكن لم تظهر اختبارات لقياس المعرفة فى مجال تحكيم كرة السلة ، وقد دفع هذا القصور الباحث الى محاولة بناء اختبار معرفى للتحكيم فى كرة السلة .

والتحكيم فى كرة السلة شأنه شأن التحكيم فى باقى الالعاب هو عنصر أساسى لايمكن الاستغناء عنه والا اختل الميزان ، ومن خلال

التحكيم العادل الواعى تطمئن الفرق الى نزاهة المنافسات والمقابلات الرياضية (٤ : ٨) .

وقد أشارت اللجنة الفنية للاتحاد الدولى لكرة السلة الى أن عملية التحكيم لها جانبين أساسيين ، أولهما يتعلق بالفهم الكامل والمعرفة بالقانون الدولى للعبة ، ويتعلق الجانب الثانى بالاصول الفنية لعملية التحكيم (ميكانيكية وأساليب التحكيم) ويقصد بها الطرق الفنية السهلة لادارة المباراة وشغل احسن الاماكن فى الملعب تبعا لمواقف اللعب المختلفة وكذلك أسلوب تعاون الحكام فى اداء مهمتهم فى الملعب وعلى طاولة التسجيل بنجاح كامل ضمانا لحسن أدارة المباراة وسلامة تحكيمها (٢ : ٧) (٩ : ٥) .

وبالرجوع للجنة الرئيسية للحكام بصفتها المسئولة عن دراسات واختبارات التحكيم التى ينظمها الاتحاد المصرى لكرة السلة أمكن للباحث الحصول على عدة نماذج لإختبارات تحريرية سابقة لحكام كرة السلة فى الدرجات المختلفة ، وبتحليل هذه النماذج لاحظ الباحث أنها تشمل الكثير من مواد القانون الدولى لكرة لسلة بأسلوب اسئلة المقال ولكنها لاتحوى على اسئلة خاصة بالاصول الفنية لعملية التحكيم . لذا فقد رأى الباحث أن يشتمل هذا الاختبار على قواعد القانون الدولى لكرة السلة بالإضافة الى الاصول الفنية للتحكيم لأن معرفة الحكم لأصول التحكيم مع فهمه الكامل ومعرفته بقانون اللعب من شأنه ان يسهل عمله فى الملعب ويمكنه من شغل احسن الاوضاع فى الملعب لمتابعة التقدم بالكرة ، وتجعله يجتنب الخروج على قواعد اللعب بطريقة صحيحة ، وبذلك يكون الملعب تحت سيطرة الحكم جيدا .

وقد رأى الباحث أن يتم بناء الاختبار المعرفى للتحكيم فى كرة السلة باستخدام نوعين مختلفين من أسئلة الصواب والخطأ واسئلة الإختيار من متعدد حتى يمكن أن يتلافى كل نوع منهما عيوب النوع الآخر هذا بالاضافة الى أن الباحث أضاف الى الاسئلة المكتوبة أسئلة

احد الأخطاء على سبيل المثـال يســاعد المختبر على التذكر واسـترجاع أخرى مصورة حيث أن رؤية صورة احدى أشارات التحكيم أو صـورة المعلومات النظرية والنواحي الفنية والقانونية المرتبطة بالموقف .

ويأمل الباحث أن يحقق هذا الاختبار العون اللازم في مجال تقويم المعارف والمعلومات الخاصة بالتحكيم في كرة السلة .

هــدف البحث :

يهدف هذا البحث الى بناء اختبار معرفي للتحكيم في كرة السلة .

منهج البحث :

استخدام المنهج الوصفي لملائمته لهذا البحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٤٦ حكما مستجدا من منطقتي الزقازيق، والقاهرة والجيزة لكرة السلة .

الابحـاث المشابهة :

توصل الباحث الى بحث واحد في المجال المعـرفي في كرة السلة واستعان ببحث آخر في المجال المعرفي في الجمباز .

بحث زينب أبو بكر ، وهدى درويش وعنوانه : « بناء اختبـار معرفي في كرة السـلة » وقد جرى على ٦٠ من طالبات كلية التـربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، واشتمل على ٦٠ سؤال موزعة كما يلي :

أسئلة المهارات الهجومية ٢٤ سؤال ، واسئلة المهارات الدفاعية ١٨ سؤال ، وأسئلة القواعد الدولية لـكرة السلة ١٨ سؤال . وكان معامل صدقه ٣١٩ر . ومعامل ثباته ٨٥ر (٥ : ٢٥) .

بحث ناريمان الخطيب وعنوانه : « بناء اختبـار معرفي مصور لتقييم المعلومات الخاصة بالنواحي الفنية لمهـارات الجمبـاز لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقـاهرة » وقد اجرى على ٩٢ من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقـاهرة ، واشتمل

على ٢٠ سؤال مصور مكون من ٧٤ صورة مستخدمة أسئلة الصواب والخطأ والاختيار من متعدد والترتيب ، وبالنسبة للصدق وجد أن الاختبار يميز بين المجموعتين العليا والسفلى ، وكان معامل ثباته ٧٩ر٠ (٨ : ١٣٨٧) .

اجراءات البحث :

استعان الباحث بالعديد من المراجع العربية والاجنبية فى مجال كرة السلة وبصفة خاصة فى مجال التحكيم لصياغة الاسئلة واختيار الصور التى يمكن الانتفاع بها فى اعداد الاسئلة المصورة وتم أعداد الاختبار فى صورته المبدئية وتكون من ١٣٠ سؤال منهما ٥٠ سؤال مصور واشتملت الاسئلة المصورة على ١٥٢ صورة (٢) (٣) (٩) (١٠) (١٣) .

- تم عرض اسئلة الاختبار المعرفى على خمسة من الخبراء فى كرة السلة من كليتى التربية الرياضية بالقاهرة بالاضافة الى رئيس وسكرتير اللجنة الرئيسية للحكام ، وذلك للتحقق من صلاحية الاختبار ولتحديد مدى قدرة مفرداته فى قياس الغرض الذى وضعت من اجله . وقد تم تعديل بعض الاسئلة وأعادة صياغة البعض الآخر بناء على ملاحظات الخبراء ، ثم عرضت عليهم مرة اخرى ، وقد وافقوا عليها .

- اتفق الخبراء فى تحديد زمن الاجابة كما يلى : ١٥ ثانية لكل سؤال من اسئلة الصواب ولخطأ و ٣٠ ثانية لكل سؤال من اسئلة الاختيار من متعدد المكتوبة و ٤٠ ثانية لكل سؤال من اسئلة الاختيار من متعدد المصورة .

- وافق الخبراء على منح درجة واحدة لكل اجابة صحيحة .

- وافق الخبراء على صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح المثقب اللذان قام الباحث بتصميمهما .

- تم تطبيق الاختبار فى الفترة من ٨٧/٤/١ - ١٩٨٧/٤/٧ .

اختبار مدى صلاحية وحدات الاختبار :

قام الباحث باختبار مدى صلاحية وحدات الاختبار من حيث :

(أ) تقدير الصعوبة Difficulty Rating

استخدم الباحث المعادلة الآتية :

$$D.R = \frac{P}{N}$$ تقرير الصعوبة

حيث :

n = عـدد المتحنين الذين اجابوا أجابة صـحيحة على كـل وحدة اختبـار ٠

N = العدد الكلى للممتحنين (١٣ : ١٨٥) ٠

(ب) دليل التمييز :

لحساب دليل التمييز (D) قام الباحث بتحديد

- ٢٧٪ من أفراد العينة الحاصلين على أعلى الدرجات فى الاختبار (٢٧٪ العليا)
- ٢٧٪ من أفراد العينة الحاصلين على أقل الدرجات فى الاختبـار (٢٧٪ السفلى)
- تحديد عدد أفراد المجموعة العايا الذين أجابوا أجابة صحيحة على كل مفردة اختبار ٠
- تحديد عدد أفراد المجموعة السفلى الذين أجابوا أجابة صحيحة على كل مفردة اختبار ٠

ويتم حساب دليل التميز من المعادلة الآتية :

$$D = \frac{Ru - Rl}{Na}$$ حيث

Ru = عدد الاستجابات الصحيحة فى المجموعة العليا ٠

Rl = عدد الاستجابات الصحيحة فى المجموعة السفلى ٠

Na = العدد الكلى لافراد المجموعة العليا ٠

وطبقا لما أوردته مارجريت Margaret يقبل تقدير الصعوبة الذى يتراوح بين (٣ر٠ – ٧ر٠) ، كما يقبل دليل التمييز الذى يزيد عن ٤ر٠ ، وتقبل مفردة الاختبـار التى يتوفر لها الشرطين السابقين (١٢ : ١٨٥ ـ ١٨٦) .

● يتضح من الجدولين ٢ ، ٣ (مرفق ٢) ان المفردات أرقام ٦٩ ـ ٧٢ ـ ٧٧ ـ ٨١ ـ ١١٥ ـ ١١٦ ـ ١١٨ ـ ١٢١ ـ ١٢٣ ـ ١٢٤ . قد تم استبعادها لعدم تحقيق الشرطين الموضوعين لقبول مفردة الاختبار ، وبذلك يصبح الاختيار مكونا من ١٢٠ مفردة .

المعاملات العلمية للاختبار :

قام الباحث بحساب صدق وثبات الاختبار كما يلى :

أولا : الصدق استخدم الباحث اختبار دلالة الفرق بين متوسطى درجات الـ ٢٧٪ العليا من الممتحنين (١٢ ممتحن) ودرجات الـ ٢٧٪ السفلى منهم (١٢ ممتحن) وذلك للتعرف على مدى قدرة الاختبار على التمييز بين المجموعتين كما يلى :

	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت المحسوبة
٢٧٪ العليا	٨٨ر٦	١٧ر٤	١٢ر٥٢
٢٧٪ السفلى	٦٣ر٣	٥ر٥٢	

قيمة ت الجدولية عند ٠١ر = ٣ر١٠٦

يتضح من الجدول السابق ان الاختبار له قدرة ذات دلالة معنوية على التميز بين المجموعتين العليا والسفلى .

ثانيا : الثبات : استخدم الباحث طريقة الاختبار ـ اعادة الاختبار على (٢٠ ممتحن) وكانت الفترة الزمنية بين الاختبارين اربعة أيام وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نتائج تطبيق القياسين ٧٤ر٠

جدول (٧١)

توزيع اسئلة الاختبار المعرفي للتحكيم في صورته النهائية

نوع الاسئلة	عدد الاسئلة المكتوبة	عدد الاسئلة المصورة	زمن اجابة السؤال
الصواب والخطأ	٥٠	—	١٥ ثانية
الاختيار من متعدد	٢٥	—	٣٠ ثانية
الاختيار من متعدد	—	٤٥	٤٠ ثانية
المجموع (١٢٠)	٧٥	٤٥	٥٥ دقيقة

يوضح الجدول السابق توزيع اسئلة الاختبار المعرفي للتحكيم في صورته النهائية وكذلك زمن الاجابة ، وقد اتفق على منح المختبرين خمسة دقائق لقراءة تعليمات الاختبار والتعرف على صفحة الاجابة وأسلوب الاجابة فيها ، وبذلك أصبح زمن الاجابة ساعة واحدة واقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الممتحن ١٢٠ درجة ، ويوضح (مرفق ١) الاختبار المعرفي للتحكيم فى صورته النهائية بعد اعادة ترتيب تسلسل مفرداته ٠

الاستخلاصات :

- الاختبار المعرفي للتحكيم في كرة السلة وسيلة علمية جديده يمكن الاعتماد عليها حيث يتمتع بمعاملات عالية ٠

- توفر صفحة الاجابة ومفتاح التصحيح الكثير من الجهد والوقت ٠

التوصيات :

- استخدام الاختبار المعرفي للتحكيم في كرة السلة في عمليات التقويم والتصنيف والاختيار للحكام الجدد ٠

- بناء اختبارات مماثلة لحكام الدرجات الاخرى ٠

- بناء اختبارات بدنية موضوعية لحكام كرة السلة ٠

المــراجـــع

١ - اقبال عبد الحكيم جمال الدين : **تقويم استخدام الوسائل التعليميه فى مناهج كليـــات التربية الرياضية بجمهورية مصر العـربية** ، رســـالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التـــربية الرياضية للبنـات بالقاهرة ، ١٩٨١ .

٢ - الاتحـــاد المصرى لكرة السلة : **أصول التحكيم** ، مطبعة الـوفاء والامل بالاسكندرية ، ١٩٧٩ .

٣ - الاتحاد المصرى لكرة السلة : **القـانون الدولى لكرة السلة للرجال والسيدات** ، شركة دار الاشعاع للطباعة ، ١٩٨٤ .

٤ - حسن سيد معوض : **كرة السلة للجميع** ، دار الفكر العربى .

٥ - زينب أبو بكر ، هدى درويش : **بناء اختبار معرفى فى كرة السلة**، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، ١٩٨٧ .

٦ - فؤاد البهى السيد : **علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى** الطبعة الثالثة دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .

٧ - محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى** ، الطبعة العـــاشرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٦ .

٨ - ناريمان محمد على الخطيب : **بناء اختبـــار معرفى لتقييم المعلومات الخاصة بالنواحى الفنية لمهارات الجمباز لطـالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة** ، بحث منشـــور ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٧ .

9. FIBA : Referee's Manual Mechanics and Officiating Techniques, FIBA, 1986.
10. Francis Paul : Basketball Rules in Pictures, The Putman Publishing Group, 1966.
11. Meyers R. Carlton : Measurement in Physical Education, Second Edition, The Ronald Press Company, New York, 1974.
12. Phillips D-Allen and Hornak E. James : Measurement and Evaluation in Physical Education, 2nd, ed., U.S.A., 1976.
13. Safrit Margaret J. : Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science, Times Mirror, Mosby College Publishing, 1986.

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون　　　مارس ١٩٩٠　　　العدد الثالث

تصدرها رابطة خريجى معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

- تصدر فى أربعة أعداد سنويا ـ الاشتراك السنوى جنيهان .
- ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

في هذا العدد

تطوير التعليم ومن الذى يقوم به **للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب**	٣
الجمعيات التعاونية التعليمية **للاستاذ محمد سعيد عزت**	٧
الكفايات اللازمة لاعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية **للدكتور مراد صالح زيدان**	١٤
أثر تدريب جمباز الموانع فى تنمية القدرة على التعلم والتوافق الحركى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للصف السادس الابتدائى **للدكتورة عزيزة عبد الغنى على مصطفى**	٣٨
دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لمارسات كرة السلة **للدكتورة وفاء محمد صلاح الدين**	٥٥
تأثير برنامج تمريسات هوائية على بعض الدلالات الوظيفية والبدنية لمرحلة ما قبل البلوغ **للدكتورة آمال الصادق سكينة**	٦٩

كلمة المحـرر :

تطوير التعليم ومن الذي يقوم به

للاستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحـرير

سبق أن تحدثنا الى قراء « صحيفة التربية » الـكرام فى أكثر من عدد من أعدادها التى صدرت فى السنوات القريبة الماضية حول موضوع تطوير التعليم فى مصر ، فأوضحنا أن عملية التطوير لا تقتصر على جانب واحد من جوانب التعليم كالمناهج الدراسية مثلا ، ولكنها عملية شـاملة يجب أن ينظر اليها باعتبار أن التعليم منظـومة لها اكثـر من جانب وأن اى جانب من جوانب هذه المنظومة يتـأثر ويؤثر فى بقية جوانبهـا . ولذلك فان من يتصدى لتطوير التعليم يجب أن يكون واعيـا بجميع جوانب المنظومة التى تشمل أهداف التعليم ومحتواه ومستواه ومنـاهجه ووسـائله وأسـاليب تقويم نتـائجه كما يجب أن يكون مدركا للتفاعل المتبادل بين منظومة التعليم وبين المنظومات الأخرى فى المجتمع ومايحدث فيها من تغيرات سريعة متلاحقة فى أهدافه وثقافته واقتصادياته ، وكذلك التقدم المستمر فى العلوم المختلفة وتطبيقاتها من علـوم طبيعية وتربوية ونفسية واجتماعية الخ ...

ويجب ألا تغفل عملية التطوير أيضا الاهتمام بتطوير اعداد المعلم لتزويده بالمهارات المهنية والمعلومات العلمية والثقافية التى تمكن المعلـم من القيام بالتفاعل الناجح مع جوانب المنظومة المطورة وتحقيق أهدافها . هذا ويلاحظ أن عملية تطوير التعليم عملية مستمرة يجب ألا تتوقف فى عالمنا المعاصر الذى يتسم بسرعة التغير ، كما أن هذه التغيرات الاجتماعية قد تتم بسرعة مفاجئة مما قد يتطلب أن يكون تطـوير التعليم بصـورة حادة وشاملة ومفاجئة أيضا .

من الذى يقوم بتطوير التعليم ؟

وبمناسبة مايثـــار حاليا حـول أهمية تطوير التعليم فى مجتمعنا وما ينشر فى بعض الصحف بأقلام بعض ذوى الرأى من مثقفين وتربويين ورجال الأعمـــال وغيرهم من أرباب المهن المختلفة باعتبـــارهم آباء من جهة يهمهم تربية أبنائهم وحصولهم على تعليم أفضل ، وباعتبـــارهم أيضا من المعنيين بشئون مجتمعهم وتقدمه من جهة أخرى ، لذلك رأينا أن نحـاول فى هذا المقال الاجابة على التساؤل الذى يتردد فى كثير من الأحيان عن من الذى يقوم بعملية تطوير التعليم ؟ وهل التطوير عملية فنية تخصصية يجب ألا يتصدى لها الا من حصل على المعرفة العلمية والمهارات والخبرات التى يتطلبها القيام بهذه العملية ؟ أم أن التعليم باعتباره عملية اجتماعية تمس حياة كل فرد فى المجتمع يجب أن تنـــاقش مســـائله ومشكلاته وأساليب تطويره بواسطة كل من يأنس فى نفسه القدرة على ذلك بغض النظر عن خبرته أو تكوينه العلمى أو تخصصه ؟ وهل يحسن أن تستأثر جهة واحدة بعملية تطوير التعليم وتحديد اتجـاهات هذا التطوير أم أن من الأفضل أن تشارك فى هذه العملية اكثر من جهة ؟

هناك من يرى أن تطـــوير التعليم يجب أن يتم من داخل التعليـــم نفسه وبواســـطة القـــائمين به • فهم بحكم خبرتهم فى هـــذا الميدان وممارستهم للتعليم أقدر من غيرهم على تشخيص عيوبه وأدواته ووصف أساليب الاصلاح والعلاج ، وأن أى تدخل من أى قوى خارجية لن يؤدى الا الى آراء نظـرية غير واقعية وغير قابلة للتحقيق أو التنفيـــذ ، بل قد يؤدى تنفيذها الى فوضى التعليم واضطرابه وسوء عواقبه • وأرباب هذا الرأى يدعون دائما أنهم عمليون فى آرائهم واقعيون فى حلـــولهم خبراء فى ميدانهم بحكم الممارسة الطـــويلة لعملهم • وهــم بذلك يحذرون من الأخذ بآراء غير الممارسين للعمل اليومى فى الميـــدان المدرسى ويرفضـــون التدخل أو العبث بهذا الميدان الحساس تجنبا لسوء العاقبة •

وهناك فريق آخر من غير المتخصصين فى التعليم يرى عكس الرأى

السابق . ويعتقد هذا الفريق أن رجال التعليم الممارسين له من الداخل يفقدون تدريجيا الحساسية بمشكلاته الحقيقية التى يعانى منها المجتمع، وأنه كلما طالت فترة الممارسة كلما قلت هذه الحساسية مما يجعل رجال التعليم والقائمين عليه يمثلون القوى المحافظة التى ترفض أى تطوير جوهرى ، وبذلك يصبحون عاملا من أهم عوامل تجميد التعليم وبعده عن مطالب الحياة المتطورة وانقطاع صلته بالمجتمع وبعد الشقة بينه وبين الاتجاهات التربوية الحديثة التى تقوم على مايستجد فى البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية . ولذلك فان هذا الفريق يرى ان تطوير التعليم يجب أن يتم من خارج التعليم ، أى بواسطة القوى التى توجه سياسة المجتمع وأهدافه وتضع خططه المختلفة من اقتصادية وسياسية واجتماعية وثقافية ، وأن رجال السياسة مثلا أقدر من المعلمين على تحديد أهداف التعليم وتحديد متطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية من حيث التوسع فى التعليم أو زيادة مدته أو تعدد نوعياته التخصصية والمهنية أو الجوانب المطلوب تعلمها واتقانها من معلومات ومعارف ومهارات عملية واجتماعية وفكرية وقيم دينية واجتماعية وقومية توجه سلوك الفرد وتسهم فى تكوين الشخصية المصرية المتفتحة المنتجة .

وكثيرا ما يتفق الفريقان السابقان — فريق رجال التعليم الممارسين وفريق أهل الرأى والفكر من غير المتخصصين فى التعليم — على أن الأخصائيين فى العلوم التربوية من أساتذة كليات التربية بالجامعات والقائمين بالبحث العلمى فى مراكز البحوث التربوية هم اشخاص نظريون يعيشون فى أبراج عاجية بعيدة عن الواقع والتطبيق وأنهم لذلك لايقدرون على تطوير التعليم فى كل جوانبه ، وأنه يكفى أن يقوم أساتذة كليات التربية باعداد المعلمين عن طريق تلقين بعض النظريات التربوية التى لا تصلح للتطبيق فى الواقع المدرسى وان يقوموا مع زملائهم فى مراكز البحوث التربوية باجراء البحوث التى قد يستعين رجال التعليم الممارسين بنتائج بعضها .

وقد يرد أساتذة كليات التربية على ذلك بأن عملية تطوير التعليم عملية هندسية اجتماعية تحتاج الى تخصص فى اكثر من جانب والى خبرة كافية فى اكثر من ميدان ، وأن أخطر مايتعرض له التعليم ، الارتجال الذى يقوم على الآراء الشخصية غير الممحصة ، والاندفاع الذى لايبنى على أسس علمية وتجريبية وعلى حساب دقيق وشامل لجميع جوانب المنظومة التعليمية ، وأن الخطأ الذى يقع فيه من يتصدى لتطوير التعليم من غير المتخصصين قد تعانى منه أجيال من أبناء الأمة ولمدد طويلة .

ولعل فى كل رأى من الآراء السابقة جانب من الحقيقة أو الصواب .. لذلك فاننا نرى أن عملية تطوير التعليم يجب أن تكون عملية جماعية يشارك فيها فريق متكامل يضم الممارسين له فى الميدان التعليمى من المعلمين ومنظماتهم وروابطهم التى تشمل الموجهين والنظار والمديرين ورؤساء وقيادات تعليمية مختلفة . ويضم كذلك السياسيين وذوى الرأى والخبرة الاقتصاديين والاجتماعيين ورجال الدين وغيرهم من المثقفين . ومن الواضح أنه يجب أن يشارك فى هذا الفريق أساتذة كليات التربية ومراكز البحوث التربوية وغيرهم من الأخصائيين فى العلوم التربوية والبحوث العلمية كما يجب أن يستند أى تطوير الى دراسات وبحوث علمية مع وضع مايستقر عليه الرأى فى عمليات التطوير موضع التجريب الكافى حيثما كان الأمر يتطلب هذا التجريب المحدود قبل التعميم الشامل لمشروعات التطوير .

هذه أيها القارىء العزيز بعض الآراء التى تتناول جزءا من سياسة التطوير ، لم نتعرض فيها بسبب ضيق المساحة فى هذا العدد الى كيفية تنظيم الافادة من كل فئة من الفئات المشار اليها التى يجب أن تشارك فى تطوير التعليم وماهو الدور الذى يمكن أن تقوم به كل فئة فى هذا العمل الجماعى . بل يجب ألا ننسى اشراك الآباء أيضا للاستنارة بآرائهم وكذلك بآراء رجال الأعمال وغيرهم من المسئولين عن تشغيل خريجى المدارس والمعاهد المختلفة فى المؤسسات والمصانع والأعمال والوظائف المتعددة لتكون هذه الآراء بمثابة تغذية مرتجعة تؤخذ بعين الاعتبار فى تطوير التعليم وتحسينه .

قــراءة فى قانون :

الجمعيات التعاونية التعليمية

(القــانون رقم ١ لسنة ١٩٩٠)

تقــديم وعرض

الاستاذ / محمد سعيد عزت

مدير التحرير

عــزيزى القــارىء ...

● فى عام ١٩٨١ صدر قانون التعليم رقم ١٣٩ ، ويتضمن البــاب السادس منه ستة عشر مادة تختص جميعها بأحكام تنظيم ودعم التعليم الخاص فى اطار السياسات والخطط القــومية للتعليم ، وبمــا يحقق الأغراض الحقيقية من انشائه .

وتناول هذا الباب (التعليم الخاص بمصروفات) ـ وفق ما ورد فى المذكرة الايضاحية لمشروع القانون ـ ما يأتى :

١ ـ تعريف المدرسة الخاصة بأنها كل منشأة غير حكومية تقــوم أصــــلا أو بصفة فرعية بالتعليم أو الاعداد المهنى قبل مرحلة التعليــم الجامعى ، ومن خــلال هذا التعريف تخرج عن نطــاق المدارس الخاصة كل من :

ـ دور الحضانة غير التــابعة أو غير الملحقة بمدرسة رســمية أو خاصة ، حيث تتبع وزارة الشئون والتأمينات الاجتماعية بمقتضى القانون رقم ٥٠ لسنة ١٩٧٧ .

ـ المدارس غير الرسمية التى تقتصر على تعليم أبناء غير المصريين من العاملين بالسلكين الدبلوماسى والقنصلى الأجنبى وغيرهم من الأجانب .

ـ المراكز أو المعــاهد الثقــافية التى تنشئها دولة أجنبية أو هيئة دولية ، استنادا لاتفاقية ثقافية مع جمهورية مصر العــربية ، ينص فيها على معاملة خاصة لهذه المراكز أو المعاهد .

٢ - تحديد الشروط التى يجب توافرها فى صاحب المدرسة الخاصة بأن يكون شخصا اعتباريا من رعايا جمهورية مصر العربية وأن يكون قادرا على الوفاء بالالتزامات المالية للمدرسة ٠

٣ - اعتبار هذا التعليم مكملا للتعليم الرسمى فى اطار السياسة القومية للتعليم ، مع الالتزام بتدريس مناهج المدارس الرسمية وعلى وجه الخصوص اللغة العربية والتربية الدينية والمواد القومية بالاضافة الى مواد العلوم والرياضيات وغيرها ، مع جواز تدريس بعض هذه المواد بلغة أجنبية ٠

٤ - ضمان توافر كافة مقومات العملية التعليمية ، وحق مؤسسات وزارة التربية والتعليم فى الاشراف على هذه المدارس وفقا لأحكام الدستور والقوانين ٠

٥ - التأكيد على عدم خروج هذه المؤسسات التربوية عن غرضها الأصلى ٠

● وفى يوليو ١٩٨٧ صدر كتاب (استراتيجية تطوير التعليم فى مصر) للدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليم ، وتتضمن هذه الاستراتيجية فى صفحة ١٢٤ تحت عنوان احكام الاشراف على التعليم الخاص والمدارس التجريبية الرسمية مايلى :

(٠٠٠ ان التعليم الخاص يساهم فى العملية التعليمية بقدر ملحوظ ، ونحن نرحب بهذه المساهمة وندعمها ، ولكننا نقف بحذر وحسم ضد أن يستخدم التعليم مجالا للتجارة والأرباح ٠ ومن أجل الا يستغل التعليم الخاص للخروج من الخلف عن مسار ديمقراطية التعليم ، فان الوزارة ستعمل على الاشراف الدقيق على موازنة التعليم الخاص ، واحكام هذا الاشراف لصالح الطلاب وأولياء الأمور ولصالح العملية التعليمية التى تقدم ٠ **كما ان الوزارة تشجع التمويل التعاونى للتعليم الخاص** ، ومساواة ميزاته بميزات المدارس الرسمية وفتح فرص للقبول المجانى لغير القادرين من الطلاب المتازين الراغبين فى دخوله

مدارس اللغات ٠٠٠) ٠

ـ ولقد تضمنت توصيات المؤتمر القومى لتطوير التعليم (١٤ ـ ١٦ يوليو ١٩٨٧) التوصية التالية بشأن التعليم الخاص ٠

(التوصية رقم ١٥) احكام الدولة اشرافها فنيا واداريا على جميع المدارس الخاصة ، وأن تسساير المنساهج الرسمية المقررة بالمدارس الحكومية والعمل على تشجيع التمويل التعاونى لانشاء المدارس الخاصة وتحديد نسبة مئوية لغير القادرين للالتحاق بهذه المدارس ٠

● وفى ٢٧/١٠/١٩٨٨ صدر القرار الوزارى رقم ٢٦٠ فى شسأن التعليم الخاص والجمعيات التعاونية التعليمية ٠ ولقد جمع هذا القسرار كل مايتعلق بأمور التعليم الخاص فى ضوء استراتيجية تطوير التعليم ٠

ـ وفى ذات الوقت أعدت الوزارة مشروعا بقسانون الجمعيسات التعاونية التعليمية تندرج فيه سائر القواعد التى تتفق مع طبيعة العمل بها وأمانة رسالتها ، وتنأى بها عن كل مظان الاســتغلال أو الانحراف بالعملية التعليمية عن مقصدها الأسمى ٠

وتقدمت الوزارة بمشروع القانون الى مجلس الشــعب لمناقشته تمهيدا لاقــراره ٠

ـ ويقول الدكتور احمد فتحى سرور وزير التعليـم فى تعقيب له عند مناقشة مشروع القانون بمجلس الشعب مايلى :

ان انشاء جمعيات تعاونية تعليمية ليس مستحدثا بهذا القــانون ، بل هناك جمعيات تعاونية تعليمية من قبل ٠ ونظرا لعدم وجود تنظيــم للجمعيات التعاونية التعليمية بقــانون ، التجأت بعض الجمعيــات الى تسجيل جمعياتها وفقا لقانون الجمعيات التعاونية الاستهلاكية وأصبحت خاضعة لوزير التموين للتهرب من رقابة وزارة التعليم ، لهذا رئى أن يكون للتعاون التعليمى تنظيم خاص ، فنحن اذن نقدم قانونا تنظيميـا جديدا ولا نقدم فكرة جديدة فى التعاون ٠

- وبعد مناقشات استغرقت عدة جلســـات فى مجلس الشعب ، أقر المجلس القانون وأصدره السيد رئيس الجمهورية .

عزيزى القـارىء ...

بعد تلك المقدمة يسر صحيفة التربية أن تعـرض نص القـانون رقم (١) لسنة ١٩٩٠ بشأن الجمعيات التعاونية التعليمية .

القانون رقم (١) لسنة ١٩٩٠

بشـأن الجمعيات التعاونية التعليمية

باسم الشـعب

رئيس الجمهورية

قرر مجلس الشعب القانون الآتى نصه ، وقد أصدرناه :

(المـادة الأولى) : تعتبر جمعية تعاونية تعليمية كل جمعية تعاونيه تنشأ بهدف تأسيس المدارس الخاصة وادارتها طبقا للقانون رقم ١٣٩ لسنة ١٩٨١ باصدار قانون التعليم .

(المـادة الثانية) : يتكون رأس مال الجمعية التعـاونية التعليمية من أسهم اسمية غير محدودة العدد وغير قابلة للتجزئة ، قيمة كل منهـا عشرة جنيهات تؤدى دفعة واحدة عند الاكتتاب .

ولا يجوز تعليق الدخول فى الجمعية على الاكتتاب فى أكثر من سهم .

كما لا يجـوز أن يملك العضـو الواحد أكثـر من عشر رأس مال الجمعية الا اذا كان من الأشخاص الاعتبارية العامة .

(المـادة الثالثة) : تتألف الجمعيـة العمومية للجمعية التعـاونية التعليمية من جميع الأعضـاء المستوفين للشروط التى يحـددها النظـام الداخلى لها ويجب على الأعضاء حضور اجتماع الجمعية العمومية بأنفسهم

ويكون لكل عضو صوت واحد مهما بلغ عدد الأسهم التى يملكها ←

ويجوز للجمعيات التعاونية التى تشمل منطقة عملها محافظة أو أكثر أو يزيد عدد أعضائها على خمسمائة عضو ، أن تتكون الجمعية العمومية من مندوبين يحدد النظام الداخلى للجمعية عددهم وطريقة اختيارهم والمناطق التى يمثلونها ٠

وتباشر الجمعية العمومية الاختصاصات المنصوص عليها فى قوانين التعاون وفى اللائحة التنفيذية لهذا القانون ٠

(**المادة الرابعة**) : يتولى أدارة الجمعية مجلس أدارة يشكل من تسعة أعضاء على النحو الآتى :

ـ ستة أعضاء تنتخبهم الجمعية العمومية بالاقتراع السرى٠
ـ المدير أو الناظر المكلف بادارة المدرسة أو الذى يختاره وزير التعليم عند تعدد المدارس المملوكة للجمعية التعاونية ٠
ـ اثنان من المهتمين بشئون التعليم يختارهما وزير التعليم ٠

ويحضر اجتماعات مجلس الادارة بقية المديريين أو النظار وممثل عن النقابة الفرعية المختصة للمعلمين تختاره النقابة دون أن يكون لهم صوت معدود ٠

وتكون مدة عضوية مجلس الادارة سنتين ٠

ويختص مجلس الادارة بالنظر فى جميع المسائل اللازمة لادارة شئون الجمعية والتى لا تختص بها الجمعية العمومية ٠

ويكون تعيين مدير المدرسة أو ناظرها بقرار من وزير التعليم ٠
(**المادة الخامسة**) : مع عدم الاخلال بالشروط المنصوص عليها فى القانون المنظم للجمعيات التعاونية يشترط فيمن يكون عضوا بمجلس الادارة بالانتخاب ما يأتى :

(أ) ألا يكون عاملا فى جهة رسمية أو أهلية لها اتصال بنواحى الادارة أو الاشراف أو التوجيه أو التمويل أو التحصيل بالنسبة الى الجمعية ٠

(ب) ألا يكون بينه وبين الجمعيــة معــاملات تعود عليه بالربــح . وتزول العضوية بفقد أحد الشرطين اللازمين لها ، وتحدد اللائحة التنفيذية إجراءات ذلك .

(المــادة السادسة) : يكون لكل مدرسة تنشئها الجمعية مجلس ادارة . وتبين اللائحــة التنفيذية لهــذا القانون مدته وطريقة تشــكيله واختصـــاصاته .

(المــادة السابعة) : يجوز لكل جمعيتين تعليميتين أو أكثر ، أن تشترك فى تأسيس جمعية تعاونية تعليمية مشتركة . كما يجوز للجمعيات التعاونية التعليمية اذا بلغ عددها عشر جمعيات على الأقل أن تكون جمعية تعاونية تعليمية عامة على مستوى الجمهورية .

وتحدد اللائحة التنفيذية لهذا القانون شروط تكوين هذه الجمعيات وطريقة تشكيل مجالس ادارتها واختصاصاتها .

(المــادة الثامنة) : لايجوز منح أعضاء مجالس الادارة مكافآت عن عملهم ، ويصرف للعضو بدل انتقال عن كل جلسة يحضرها بالفئة التى تحددها الجمعية العمومية سنويا ويقرها وزير التعليم .

(المــادة التاســعة) : تخضــع الجمعيات التعــاونية التعليميــة والجمعيات المشتركة والجمعيات العــامة والمدارس التابعة لها للاشراف المباشر لوزارة التعليم ويكون وزير التعليم هو الوزير المختص بالنسبة لها .

ويجوز بقرار من وزير التعليم اسناد هذا الاشراف أو بعضه الى المحافظــات .

(المــادة العاشرة) : لوزير التعليم أو من ينيبه حق الغاء أى قرار يصدر من السلطات المختصة القائمة على ادارة الجمعية التعاونية التعليمية أو الجمعيات المشتركة أو الجمعيات العامة أو المدارس التابعة لها بالمخالفة لأحكام القوانين واللوائح والقرارات المنظمة لعملها .

(المــادة الحــادية عشر) : يكون الطعن فى قرارات وزير التعلــيم الصادرة فى شأن الجمعيات التعاونية التعليمية أو المدارس التابعة لها أمام محكمة القضاء الادارى .

(**المادة الثانية عشر**) : يتم تأسيس الجمعيات التعاونية ووضع نظمها الداخلية وأشهارها وفقا للنمـاذج والقواعد التى تبينهـا اللائحة التنفيذية لهذا القانون والقرارات التى يصدرها وزير التعليم • والى أن تصدر تلك اللائحة والنماذج ، يستمر العمل بالقرارات المعمول بها فيما يتعارض مع أحكام هذا القانون •

(**المادة الثالثة عشر**) : على الجمعيات التعاونية القائمة على ادارة المدارس المذكورة فى تاريخ العمل بهذا القانون أن تعدل أوضاعها طبقا لأحكامه خلال ستة أشهر من تاريخ العمل بهذا القانون ووفقـا للنمـاذج والقواعد المشار اليها فى المـادة السابقة •

ويصدر وزير التعليم قرارا بتشكيل مجالس ادارة مؤقتة للجمعيات التى لا تستكمل تعديل أوضاعها خلال تلك المدة •

وعلى هذه المجالس اسـتكمال تعديل الأوضـاع خلال مدة لا تجاوز ثلاثة أشـهر •

(**المادة الرابعـة عشر**) : تسرى فى شـأن الجمعيات التعـاونيه التعليمية فيما لم يرد بشأنه نص خاص فى هذا القـانون أحكام قانون الجمعيات التعاونية •

(**المادة الخامسة عشر**) يصـدر وزير التعـليم اللائحة التنفيذية والقرارات اللازمة لتنفيذ هذا القانون •

وتبين اللائحة التنفيذية أحوال انقضاء الجمعية أو حلها أو تصفيتها واجراءات ذلك •

(**المادة السادسة عشر**) : ينشر هذا القانون فى الجريدة الرسمية ويعمل به من اليوم التالى لتاريخ نشره •

يبصم هذا القانون بخاتم الدولة ، وينفذ كقانون من قوانينها •

الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية

د. مراد صالح زيدان
كلية التربية بالفيوم

مقـــدمة :

تطورت اساليب اعداد المعلم واسسه من مجـــرد الاقتصـــار على الاعداد التخصصي والمهني والثقافي الى الاخذ بمبدأ الاعـــداد عن طـــريق تحديد الكفايات ، ويتميز هذا الاتجـــاه بعمليته وموضوعيته حيث يعتمد على تحليل عمل المعلم وتحـــديد المهـــارات التي ينبغي أن تتـــوافر لديه وتختلف الجامعات الاجنبية في النظر الى كفاية هيئة التدريس التي تعمل بها ، فبعضها يركز على كفايتهم في التدريس أو تعليم الطلاب ، وبعضها يعطى أهمية قصوى لكفايتهم في البحث العلمي ونمو المعـــرفة ، وبعضها الاخر يركز على كفايتهم في خدمة المجتمع والنهوض به ، ويرجـــع هـــذا الاختلاف الى تباين هذه الجامعات في تحديدها للوظائف التي تسعى الى تحقيقها واعطاء أولوية لوظيفة دون اخرى . (٢١)

ولقد اجريت عدة دراسات تناولت تقويم اعضـــاء هيئة التدريس في الجامعات الاجنبية على أساس هذه الكفايات كدراسة J E KARLO MAGNUSAN وموضوعها « تقويم هيئة التدريس ، والأداء والأجور » ودراسة Edward jesse. Beker وموضوعها « معـــايير لتقويم هيئة التدريس فيما يتعلق بالتدريس ، والبحث العلمي وخـــدمة المجتمـــع في التعلـــيم العـــالي . دراســـة اســـتطلاعية لأولويات الاداريين » ودراســـة R:chard Mfenker وموضوعها « تقويم هيئة التدريس والاداريين في الجـــامعة ـــ دراسة حالة » ، ودراسة Greene, Robert, Ford وموضوعها « ترقى هيئة التدريس بالكليات والجامعات » .

اما على الساحة المصرية فعلى الرغم من أن مهام أعضاء هيئةالتدريس كما ينص عليها قانون رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ فى المادة (١) « تختص الجامعات بكل ما يتعلق بالتعليم الجامعى والبحث العلمى الذى يقوم به كلياتها ومعاهدها فى سبيل خدمة المجتمع » (١) الا أن الجامعات المصرية تركز على كفاية هيئة التدريس فى البحث العلمى دون أن تعطى لكفايتهم فى التدريس وخدمة المجتمع دورا فى تعيينهم أو ترقيتهم ، اذ أن « جامعاتنا مازالت تعين اعضاء هيئة التدريس وترقيهم دون أن تجعل لكفاءة التدريس دورا ، أو للعلاقة مع الطلاب تأثيرا ، ولا تقتصر المشكلة على ذلك بل تمتد الى القرارات والمهارات المتعلقة بكل من ألتفوق الدراسى والبحث يحتاج الى قدرات عقلية عليا ، ومهارات فى التحصيل وملاحظة دقيقة وذكاء فى ادراك العلاقات ومباشرة وطموح قد يرتبط بالانطواء والحياء والانعزال والانسحاب فى حين أن التدريس يرتبط بقدرات ومهارات شخصية اجتماعية تتصل بالمشاركة والتفاعل والقيادة والاقناع والتوجيه والادارة والعطاء والتواصل » • (٥)

ان مجرد حصول عضو هيئة التدريس على الشهادة فى حد زاتها لايعنى اعداده للقيام بهذه الوظائف بدرجة عالية من الكفاية ولا يجوز أن يعتبر المؤهل الدراسى مساويا للكفاءة التدريسية فى الجامعة ، وذلك لأن كل وظيفة من هذه الوظائف تتطلب مهارات تختلف عن الآخرى ، اذ أن القدرة على البحث لاتعنى القدرة على التدريس رغم العلاقة الوثيقة بين النشاطين •

ولقد اجريت عدة دراسات عن اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية ، كدراسة سعيد اسماعيل عثمان وموضوعها « دراسة ميدانية لبعض مشكلات اعضاء هيئة التدريس بالتعليم الجامعى فى مصر » (٦) استهدفت التعرف على أوضاع هيئة التدريس وما يواجههم من مشكلات ، ودراسة وصفى عزيز بولس وموضوعها « المرأة والتدريس الجامعى دراسة تحليلية مقارنة » (١٢) توصلت الى المشكلات التى تواجه المرأة فى

الجامعة ، ووضعت حلولا لهذه المشكلات فى ضوء الاستفادة من تجارب جامعات بعض الدول الأخرى كالولايات المتحدة الأمريكية ، والاتحاد السوفيتى ، ودراسة عبد الفتاح أحمد حجاج وموضوعها « إستاذ الجامعة ، أوضاعه المهنية وبعض مشكلاته (دراسة مقارنة) » (٨) ، استهدفت القاء الضوء على مهنة استاذ الجامعة ومهام الاستاذ الجامعى وكيف تاثر دوره ومكانته بالمتغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية والدينية التى سادت فى المجتمعات عبر العصور المختلفة ، القديمة والوسطى والحديثة •

الا أن هذه الدراسات لم تتناول الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى مرحلة التعليم الجامعى ، هذا فى الوقت الذى توجد فيه دراسات مصرية تناولت كفايات معلم مرحلة التعليم الأساسى ومرحلة التعليم الثانوى •

ولهذا فان هذه الدراسة تحاول سد النقص فى هذا المجال حيث تستهدف تحديد الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية التى تعينهم على القيام بواجبهم المنوط بهم على النحو المنشود •

مشكلة البحث :

فى ضوء ما سبق تتحدد مشكلة البحث فى الاجابة عن السؤال التالى :

- ما الكفايات التى يجب توافرها فى اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية ؟

منهج البحث :

تستخدم الدراسة المنهج الوصفى وتستعين بأحد أنماطه وهى الدراسات المسحية حيث يتم تحليل عمل اعضاء هيئة التدريس الى عمليات سلوكية ، كما يقوم الباحث بدراسة ميدانية تتضمن بناء استبيان يطبق على اعضاء هيئة التدريس بغية الوصول الى الكفايات التى يجب توافرها لديهم •

حـدود البحـث :

من الصعب تطبيق أداة الدراسة على جميع اعضـاء هيئة التدريس بجامعات جمهورية مصر العربية لذا فقد تم تقسيم الجمهورية الى ثـلاث مناطق هى : الدلتا ـ مصر الوسطى ـ مصر العليا •

ثم تم اختيار خمس جامعات بالاضـافة الى فـرع الفيـوم جامعة القاهرة ، وهذه الجامعات موزعة على منـاطق الجمهورية الثـلاث على النحو التـالى :

ـ جامعتا المنصورة وطنطا (ويمثلان الدلتا) •

ـ جامعتا القاهرة وعين شمس (ويمثلان مصر الوسطى) •

ـ جامعة المنيا وفرع الفيوم ـ جامعة القاهرة (ويمثلان مصر العليا)

مصطلحـات البحـث :

الكفاية : يقصد بها : القـدرة على الاداء فى التـدريس ، والبحث العلمى ، وخدمة المجتمع ، والمسئوليات الادارية ، والمشاركة فى الأنشطة الجامعية بمستوى يتسم بالفاعلية (٢١) •

هيئة التدريس : يقصد بأعضـاء هيئة التدريس فى الجامعـات المصرية : الاساتذة ، والاساتذة المساعدون ، والمدرسون • (١)

خطـوات البحـث :

للاجابة عن التساؤل الذى تم طـرحه تسير اجـراءات الدراسة على النحـو التـالى :

١ ـ تحديد قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس وذلك عن طريق :

(ا) تحليل الدراسات السـابقة للخـروج بالمجـالات الرئيسية للكفايات ، والاستفادة من بنودها •

(ب) تحليل مهـام اعضـاء هيئة التدريس للخروج بالكفايات االفرعية التى تندرج تحت كل مجال من المجالات •

٢ ـ تحديد قائمة نهائية بالكفايات اللازمة لاعضاء هيئة التدريس وذلك عن طريق القيام بدراسة ميدانية بغرض :

(ا) التأكد من صدق القائمة عن طريق عرضها على المحكمين .

(ب) التأكد من ثبات القائمة من خلال تطبيقها على (٣٠) فردا من أفراد العينة .

(جـ) تطبيق القائمة على جميع أفراد العينة للتعرف على مدى أهمية كل كفاية .

(د) النتائج وتفسيرها .

١ ـ تحديد قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لاعضاء هيئة التدريس :

ووصولا الى تحديد الكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى صورتها المبدئية يقوم الباحث بتحليل الدراسات السابقة التى أجريت عن اعضاء هيئة التدريس ، ثم تحليل عملهم والمهام التى يقومون بها وذلك على النحو التالى :

(أ) تحليل الدراسات السابقة :

يتم تحليل الدراسات السابقة التى اجريت عن اعضاء هيئة التدريس بغرض الوصول الى المجالات الرئيسية للكفايات ، هذا بالاضافة الى الاستعانة ببعض بنودها فى بناء القائمة المبدئية .

قام عبد الرحمن عدس بدراسة موضوعها « اعداد عضو هيئة التدريس في الجامعات العربية » (٧) حدد فيها واجبات عضو هيئة التدريس الجامعي فى فئات ثلاثة هي : التدريس ، والبحث العلمى ، وخدمة المجتمع ، ومايلزم اكسابه فى كل منها سواء كان يعمل داخل مؤسسات التعليم العالى العربية أو غيرها .

كما تناولت الدراسة الجوانب الهامة فيإعداد عضو هيئة التدريس سواء قبل الالتحاق بالعمل الجامعي أو بعد الالتحاق به ، هذا بالاضافة الى التعرض لمعايير وأسس الترقيات فى مراتب هيئة التدريس وعلاقة

ذلك بأعدادهم ، حيث تأخذ الجامعات على اختلاف انواعها عند الترقية بالأمور التالية :

- الكفاية فى التدريس : وتشمل التمكن من المادة العلمية من ناحية ومن طرائق تدريسها للطلاب من ناحية أخرى .

- الكفاية فى البحث والتأليف والترجمة ويشدد هنا على الاصالة والجودة .

- الكفاية فى تقديم الخدمات الضرورية للمجتمع المحلى والاسهام فى حل مشكلاته والمشاركة فى تنميته وتطويره .

وتشير الدراسة الى أن الجامعات تختلف فيما بينها من حيث درجة الاهمية التى تعطيها لكل جانب من الجوانب الثلاثة السابقة الذكر مع أن الغالبية العظمى منها تعطى للبحث العلمى أهمية أكبر .

وحددت احدى الدراسات الوقت الذى يقضيه عضو هيئة التدريس فى المهام التى يقوم بها فقد قام ابراهيم عبد الحسن الكنانى بدراسة موضوعها « المهمات المهنية لاعضاء الهيئة التدريسية فى بغداد » (٣) ، استهدفت التعرف على الوقت الفعلى الذى يبذله أعضاء هيئة التدريس فى جامعة بغداد على مختلف المهمات المهنية التى يقومون بها ، والوقت الذى يرغبون فى بذله للقيام بهذه المهام ، والفرق بينهما ، كما قامت بالوقوف على العلاقة بين الراتب الأساسى لهيئة التدريس وعدد الساعات التى يقضيها فى المحاضرات الاضافية ، وأسفرت النتائج عن أن أعضاء هيئة التدريس يقضون ٤٨ر٥٧ ساعة اسبوعيا فى مختلف المهمات المنوطة بهم وهى : المهمات التدريسية ، والبحث العلمى والمطالعة العلمية ، والاتصال بالطلاب ، واعمال اللجان الادارية ، والأعمال الاخرى ، وتم توزيع الوقت على هذه المهمات .

اما عن العلاقة بين الراتب وعدد الساعات الاضافية فقد أوضحت الدراسة أن العلاقة بينهما علاقة عكسية بمعنى أن عدد ساعات التدريس الاضافية يميل الى الارتفاع كلما كان الراتب للعضو منخفضا ، وينخفض كلما كان الراتب مرتفعا .

واذا كانت هذه الدراسات قد اقتصرت على تحديد المهام والساعات التى يقضيها اعضاء هيئة التدريس فى كل منها ، فقد قامت دراسات اخرى بتقويمهم على أساس هذه الكفايات كدراسة J E Karlo Magnusan وموضوعها « تقويم هيئة التدريس ، والأداء والأجور » (١٧) حيث ركزت على تقويم اعضاء هيئة التدريس فى المجالات الرئيسية التالية : التدريس، والبحث العلمى ، وخدمة المجتمع وحدد رؤساء الأقسام أداء هيئة التدريس فى خمس مستويات هى : ممتاز ، جيد جدا ، جيد ، مرضى غير مرضى : واظهرت النتائج أن جهود هيئة التدريس فى تعليم الطلاب ٦٠٪ ، وفى البحث العلمى ٣٠٪ ، وفى خدمة المجتمع ١٠٪ ، وحصل اكثر من نصف اعضاء هيئة التدريس على معدلات عالية أى اخذوا تقديرات ممتاز ، جيد جدا ، كما بينت الدراسة أن أدائهم لا يرتبط بزيادة الأجور .

كما قام Edward jesse, Beker بدراسة موضوعها « معايير لتقويم هيئة التدريس فيما يتعلق بالتدريس ، والبحث العلمى وخدمة المجتمع فى التعليم العالى دراسة استطلاعية لاولويات الاداريين » (١٤) ، استهدفت التعرف على معايير تقويم هيئة التدريس ، واتبعت المنهج الوصفى حيث استخدمت استبيانا يحتوى على (١٧٥) عبارة محددة ، يتضمن كل مجال من مجالات الأداء الأكاديمى وهى : التدريس والبحث العلمى وخدمة المجتمع ، (٢٥) عبارة . ثم ارسل بريديا الى ١٧٥ اداريا اكاديميا فى مجال العلوم ، والانسانيات ، والعلوم الاجتماعية ، والمجالات المهنية الذين عبروا عن استجاباتهم لمستوى أهمية كل عبارة ، وتم تحليل البيانات باستخدام النسبة الغالبة ، ومقارنة مجال التدريس بالمجالات الاخرى .

كما قام Richard Mfenker بدراسة موضوعها « تقويم هيئة التدريس والاداريين فى الجامعة دراسة حالة » (١٩) ، صمم فيها أداة لتقويم هيئة التدريس فى الجامعة تضمنت مجالات رئيسية تقيس أنشطة متنوعة هى :

- التدريس والتفاعل مع الطلاب •
- البحث والانشطة الابتكارية •
- المشاركة في الأنشطة الجامعية •
- المسئوليات الادارية •
- الأنشطة التي يمارسها أعضاء هيئة التدريس خارج المهنة كالارشاد والعمل كمراجع في المجلات ، والمكاتب الاعلامية •

وبالاضافة الى الدراسات التي قامت بتقويم هيئة التدريس على أساس الكفايات ، قام Greene, Robert, بدراسة موضوعها « ترقي هيئة التدريس بالكليات والجامعات » (١٥) استهدفت تطوير السياسات القائمة في ترقية هيئة التدريس ببعض الكليات والجامعات بولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الامريكية وذلك عن طريق الوقوف على السياسات والممارسات السائدة في ترقيتهم ، ومعرفة اتجاهات هيئة التدريس والاداريين والاكاديميين نحو النظام القائم ، ووجهات نظرهم في ترقيتهم بغية تطوير نظم وسياسات الترقية المتبعة •

وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

اعطى اعضاء هيئة التدريس قيمة كبيرة للكفاية في التدريس كمعيار للترقي ، كما عارضوا بشدة الترقي على أساس الأقدمية ، وأن يكون الترقي على أساس الكفاية ، كما افاد ٨٩٪ من هيئة التدريس انه ينبغي تعريفهم باوجه القصور عند صدور قرارات الترقية وأن يعطى لهم الحق في الدفاع عن انفسهم اذا ما رفضت ترقيتهم •

وتستفيد الدراسة الحالية من المجالات والبنود التي حددتها الدراسات السابقة لاعضاء هيئة التدريس في بناء قائمة بالكفايات اللازمة لهم وهذه المجالات هي :

- التدريس أو تعليم الطلاب - البحث العلمي - خدمة المجتمع - المسئوليات الادارية - المشاركة في الانشطة الجامعية •

(ب) تحليل مهام وادوار اعضاء هيئة التدريس في الجامعات المصرية •

تتعدد وتتنوع مهام وادوار اعضاء هيئة التدريس ولكنها متداخلة

ومترابطة ومتكاملة ، ويفصل الباحث بينها بغـرض تحليلها فكل وظيفة أو دور يتـأثر ويؤثر فى الأدوار الأخرى ، وفيمـا يلى أهم الأدوار التى يقوم بها أعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية انطلاقا من المحـاور والمجالات التى تم تحديدها فى الدراسات السابقة ٠

ـ التدريس أو تعليم الطـلاب : يؤدى اعضـاء هيئة التـدريس مسئوليات متعددة فمن واجباتهم القيام بدور تعليمى يتمثل فى تحضير المحاضرات وتدريسها للطلاب ، وتدريبهم على نقد ما يقـرءوه ، وتعليمهم الطرق التى يستطيعوا بواسطتها الكشف عن الحقـائق التى تتصـل بموضوع ما ، الأمر الذى يتطلب من الطـلاب أن يجمعوا قدرا كبيرا من الادلة والشواهد ويمحصها لتدعيم أو دحض فكرة معينة كمـا يتـولوا حفظ النظام داخل قاعات المحاضرات ٠ (٩)

ومن مسئولياتهم أيضا الاسهام فى تعليم الطلاب عن طريق اعداد المواد المكتوبة واللفظية والعمل على تحسين تعليمهم ، وتصـميم بـرامج جديدة ، وتطوير المناهج ، ونشر المعلومات خارج المعهد أو الجامعة عن طريق المقـالات ، والاستشـارة ، والعمل على حفظ المعلومات للأجيال القادمة عن طريق تاليف المراجع والكشف عن الوثائق والمحفوظات ولقد ميز Arthur Dibden بين ثـلاثة أدوار لعضـو هيئة التدريس فى الجامعة وهى : الاعداد لمواد البرنامج ، والجـاذبية فى التدريس داخـل قاعات المحاضرات ، وأن يقود التدريس الفردى ويقوم الطلاب ، أما الدور الثانى : أن يكون عالما وباحثا ، ويتضمن الدور الثالث والأخير مشاركته فى ادارة الجامعة ٠ (١٣)

وتنص المادة رقم (٩٦) من قانون تنظيم الجامعـات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ على أن من واجبات هيئة التدريس التمسك بالتقـاليد والقيـم الجامعية الأصيلة والعمل على بثها فى نفـوس الطـلاب وترسيخ وتدعيم الاتصال المباشر بهم ، ورعاية شئونهم الاجتماعية والثقافية والرياضية(١)

هذا ولا يقتصر عمل عضو هيئة التدريس على نشر معرفته العلمية بين الطلاب ، بل عليه أن يعدهم للمشاركة فى حيـاة المجتمع مشاركة

مثمرة ، ويوجه نموهم الوجهة التى تتفق مع غاياته واهدافه ويتطلب هذا أن يكون على دراية بالأسس السيكولوجية والتربوية والاجتماعية التى تعينه على القيام بهذا العمل • (٤)

ويتولى عضو هيئة التدريس تزويد الطلاب بالمعرفة المتخصصة وشرحها وتفسيرها وتيسير الاستفادة منها بالاضافة الى احترام وجهات نظرهم وان يكون لهم المثل والقدوة التى يقتدوا ويحتذوا بها سواء فى الجوانب الاجتماعية وسلوكه العام •

كما يقوم اعضاء هيئة التدريس أيضا بالرقابة والاشراف على المناهج وادارة وتوجيه الجامعة باعتبارهم يتحكمون فى توجيه المناهج وشئون التعليم فضلا عن أعمال الأقسام العلمية وهى الوحدات فى هيكل التعليم العالى والبحث العلمى • (١٨)

- **البحث العلمى** : لا تقتصر مسئولية عضو هيئة التدريس عن تعليم الطلاب بل تمتد الى القيام بالبحث العلمى ، ولهذا يختلف اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات عن المعلمين فى التعليم قبل الجامعى فى قيامهم بالوظيفة البحثية التى تعمل على تنشئتهم ونموهم العلمى والفكرى ، كما تؤثر تأثيرا ايجابيا عليهم وعلى الباحثين الذين يعملون فى المجالات المختلفة بالاضافة الى انها تعينهم على الترقى ، وهذا يتطلب منهم أن يوازنوا بين التدريس للطلاب والبحث العلمى ، ويعتمد توزيع وقت عضو هيئة التدريس فى الجامعة على شخصيتهم من ناحية ، وعلى الاهمية التى تعطيها الجامعة للتدريس أو البحث من ناحية أخرى • (١

ويسهم اعضاء هيئة التدريس فى نمو المعرفة عن طريق نقد المعلومات الموجودة واقتراح تحسينها وملاحظة المفاهيم الجديدة عن طريق جمع البيانات ، والتجريب ، والاستنتاجات الرياضية كما يقومون بالاشراف على ما يعده الطلاب من ابحاث • (٢٠)

ويرتبط بالبحث العلمى مشاركة اعضاء هيئة التدريس فى المؤتمرات العلمية والندوات الفكرية التى يتصل فيها بزملائه فى التخصص الأمر الذى يتيح له فرصة التعرف على الجديد فى مجال تخصصه ورفع مستواه العلمى والمهنى والتقدم فى مجال تخصصه •

وآثاره في حل المشكلات حلا يقوم على أسس علمية سليمة ، ونظرا لتعدد فوائد هذه المؤتمرات والندوات للباحثين وللمجتمع فان الجامعات تعطى لها اهتماما كبيرا • (١)

وعلى اعضاء هيئة التدريس أن يتصدوا فى بحوثهم للمشكلات التى توجد فى المجتمع ويركزوا ابحاثهم حولها لايجاد الحلول المناسبة لها ولا يكون الغرض منها الاقتصار فقط على الترقية اذ أن « هناك اعتقادا سائدا فى دوائر الجامعات المختلفة بان معظم البحث العلمى الذى يبدو فيها هو بحث وجه نحو أغراض الترقية العلمية بالدرجة الأولى ، ولذلك يسعى الباحثون العرب الى معالجة قضايا تستطيع ان تجد طريقها للنشر فى الدوريات العلمية العـربية ويبتعدون عن المشكلات الاقتصادية والاجتماعية الحقيقية لمجتمعاتهم • (١٠)

ـ **خدمة المجتمع المحيط بهم** : سبق ان أشرنا الى أن مهـام هيئة التدريس تشتق من الوظائف الرئيسيه للجامعة ويتطلب تحقيق وظيفة خدمة المجتمع ان تضع الجامعة امكاناتها البشرية والمادية فى خدمة المجتمع المحيط بها الذى تتلقى منه السند والتأييد ، وهذا يفرض على اساتذة الجامعات الالتحام بقضايا مجتمعهم والاسهام فى ايجـاد الحلول المناسبة لما يواجهه من مشكلات عن طريق اقتراح البرامج والأنشطة المختلفة التى تخدم هذا المجتمع والمشاركة فى تنفيذها ، والقيام باجراءات وعمليـات التقويم المختلفة لها بغية زيادة الاستفادة منها •

كما يتولى اعضاء هيئة التدريس تثقيف المجتمـع وتدعيم القيـم والمبادىء والاتجاهات المرغوب فيها عن طريق المحاضرات العامة واللقاءات المباشرة والندوات مع افراد المجتمع واعداد مشاريع البحوث والدراسات التى تحتاج اليها المؤسسات الخاصة والعامة والقيام بها نظير أجر تتقاضى الجامعة نسبة معينة وتقديم الخدمات الاستشارية للمؤسسات الموجودة فى المجتمع • (١٠)

وتعتمد غالبية دول العالم فى المقام الأول عند وضع خطط التنمية فى المجتمع على خبرات اعضاء هيئه التدريس الجامعيين فى التخصصات

المختلفة للاسهام فى المراحل المختلفة لاعداد الخطط التنموية وتنفيذها ومتابعتها وتقويمها ، ويمتد دور عضو هيئة التدريس فى تنمية المجتمع الى القيام بالابحاث التطبيقية التى تعالج قضايا المجتمع ومشاكله التى تسهم فى خطط التنمية والمشاركة فى دورات تدريب الكوادر وتاهليها لاداء دورها انفعال فى المجتمع (١٠)

- **المسئولية الادارية** : تشمل الأعمال التى يؤديها أعضاء هيئة التدريس فى الجامعة القيام بالمهام الادارية التى تشتمل فى المشاركة مع الأجهزة الادارية بالرأى والمشورة فى التعرف على المشكلات التى تواجه الجامعة والكلية والطلاب وايجاد الحلول الملائمة لها ، فمن العوامل الأساسية التى تعين الجامعة على تحقيق أهدافها مشاركة الجهاز الأكاديمى مع الجهاز الادارى فى تقويمها

وهذا يفرض على اعضاء هيئة التدريس أن يكونوا على صلة بزملائهم على اختلاف تخصصاتهم ، للتعرف على المشكلات التى تواجههم فى جامعاتهم أو كلياتهم أو بمجتمعهم الذى يعيشون فيه بغية تحقيق الأهداف التى وضعتها الجامعة واعلاء لشأنها فى المجتمع (٦) ·

وتتطلب المشاركة الفعالة لهيئة التدريس فى ادارة الجامعة الاستجابة للاحتياجات المتغيرة وايجاد وسائل جديدة للتمويل ، وتخطيط وتطوير أهداف الجامعة وأن تكثف تركيزها على حفظ النظام وتشارك فى صنع القرار · (٦)

ولقد ميز Arthur Dibden بين ثلاثة ادوار لهيئة التدريس يتضمن الدور الثالث المشاركة فى ادارة الكلية والقرارات والأعمال التى يتم اتخاذها ولا يقتصر الأمر على المشاركة الفعالة لأعضاء هيئة التدريس فى صنع القرار بل أن يكون لديه احساس ووعى بتاريخ المعهد ، وأن يلموا بوظائفه وأهدافه (١٣)

ث **المشاركة فى الأنشطة الجامعية** : من واجبات عضو هيئة التدريس فى الجامعة التفاعل مع الطلاب والمشاركة فى الأنشطة التى يقومون بها سواء داخل الكلية أو خارجها فى المجتمع المحيط بهم ، ولا يقتصر دوره على التدريس لهم داخل قاعات المحاضرات ·

ومن الأنشطة التى يمكن أن يشارك فيها الاتحادات الطلابية التى تعمل على تحقيق مجموعة من الأهداف (١) ٠

بث الروح الجامعية السلمية بين الطلاب وتوثيق الروابط بين اعضاء هيئة التدريس والعاملين ٠

- تنمية القيم الروحية والأخلاقية والوعى الوطنى والقومى بين الطلاب ، وتعويدهم القيادة واتاحة الفرص لهم للتعبير المسئول عن ارائهم

- تنظيم الافادة من طاقات الطلاب فى خدمة المجتمع ٠

وتحقق اتحادات الطلاب اهدافها من خلال اللجان التالية :

لجنة الأسر ، لجنة النشاط الثقافى والفنى ، لجنة النشاط الرياضى ، ولجنة الجوالة والخدمات العامة ، ولجنة النشاط الاجتماعى ٠

وتختص كل لجنة بتحقيق وظائف معينة ، وتنص المادة (٣٢٦) من قانون تنظيم الجامعات على أن يشكل لكل لجنة من اللجان السابقة سنويا رائدا من اعضاء هيئة التدريس يصدر قرارا بتعيينه من عميد الكلية ومن خلال مشاركة عضو هيئة التدريس للطلاب خارج قاعة المحاضرات يستطيع التعرف على مشكلاتهم ويحاول ايجاد الحلول المناسبة لها الأمر الذى يؤثر تأثيرا ايجابيا على العملية التعليمية داخل الجامعة ٠

٢ - تحديد قائمة بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى صورتها النهائية :

وفى ضوء تحليل الباحث للدراسات السابقة ، ومهام اعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية تم التوصل الى قائمة مبدئية بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس ، وللتأكد من صدقها يقوم بدراسة ميدانية يتم فيها عرض القائمة فى صورتها المبدئية على المحكمين للتأكد من صدقها ، ثم تطبق على (٣٠) عضو هيئة تدريس للتأكد من ثباتها ، وأخيرا يتم تطبيقها على جميع أفراد العينة من اعضاء هيئة التدريس للتعرف على مدى أهمية كل كفاية من الكفايات الفرعية ٠

الدراسة الميدانية : توصلت الدراسة فى الاطار النظرى الى قائمة مبدئية بالكفايات تتكون من خمس مجالات رئيسية يندرج تحت كل مجال عدة بنود ، وتهدف الدراسة الى التعرف على الكفايات اللازمة لأعضاء

هيئة التدريس ، ولتقدير أهمية كل كفاية استخدم الباحث مقياساً للتقدير يتكون من خمسة مستويات هي : مهمة جدا ، مهمة ، متوسطة الأهمية ، قليلة الأهمية ، غير مهمة،ويطلق عليها طريقة ليكرت LIKERT وروعى أن تكون الاجابة عن البنود سهلة وذلك بوضع علامة (✓) فى المستوى المناسب من مستويات الاجابة ٠

(ا) **صدق القائمة** : وللتأكد من صدق القائمة اعتمد الباحث على صدق المحكمين (١) ، وذلك لحذف أو اضافة ما يرونه من كفايات ، ولقد اتفق المحكمون على أهمية جميع الكفايات التى وردت فى القائمة فيما عدا الكفاية رقم ٢ فى المجال الأول ، والكفاية رقم ٤ ، ٧ ، فى المجال الرابع ، ولذا فقد تم حذفها ، كما لم يذكروا كفايات أخرى اضافية (٢). وبذلك اخذت القائمة صورتها النهائية (٣) ٠

(ب) **ثبات القائمة** : وللتأكد من ثبات القائمة فقد تم تطبيقها على (٣٠) عضو هيئة تدريس ثم استخدمت طريقة التجزئة النصفية حيث تم تطبيق معادلة سبيرمان وبراون للتجزئة النصفية ء وقد وجد أن معامل الثبات (٩٧ر١٠) ، وهو معامل يشير الى أن القائمة على درجة عالية من الثبات مما يطمئن الى استخدامها ٠

(ج) **تطبيق القائمة على أفراد العينة** : تقتصر الدراسة فى تطبيق أداتها على أفراد العينة فى الجامعات الخمس بالاضافة الى فرع الفيوم وقد وصل عددهم فى عام ١٩٨٧ (٨٧٧٩) عضو هيئة تدريس (استاذ ـ أستاذ مساعد ـ مدرس) ويقدر عدد الذين تم اختيارهم (٤٥٠) عضو هيئة تدريس يمثلون حوالى ٥٪ من الجمهور الاصلى تقريبا ٠

(د) **النتائج وتفسيرها** : تضمنت أداة الدراسة التى طبقت على أفراد العينة خمسة مجالات يشتمل كل مجال على عدد من البنود أو الكفايات الفرعية ، وبعد تطبيقها تمت معالجتها احصائيا وكانت نتائجها على النحو التالى :

---

(١) اسماء السادة المحكمين ٠ أ٠ د/ عبد الفتاح جلال أ٠ د/ نعيمة عبد أ٠ د/ فتحى الديب ٠

(٢) انظر ملحق رقم ١ ٠

(٣) انظر ملحق رقم ٢ ٠

جدول رقم (١)

المجال الاول : التدريس للطلاب أو تعليم الطلاب

البنود	الوزن النسبى للآراء
١ - يعد المحاضرات التى يقوم بتدريسها	١٠٠
٢ - يطور النهج الذى يقوم بتدريسه	٩٦
٣ - يوجه الطلاب الى المراجع المهمة	٩٣ر٦
٤ - يعرض للتطورات الحديثة فى مجال تخصصه	٩٤ر٤
٥ - يناقش وجهات النظر الاخرى بالاضافة الى وجهة نظره	٩٦ر٨
٦ - يحترم وجهات نظر الطلاب	٩٣ر٦
٧ - يشعر الطلاب بحرية التعبير عن آرائهم	٩٢ر٨
٨ - يحفظ النظام داخل قاعات المحاضرات	٩٢
٩ - ينمى القدرة على التفكير العلمى لدى الطلاب	٩١ر٢
١٠ - يستخدم الوقت بفعالية	٩٢ر٨
١١ - يوجه نمو الطلاب بما يتفق وأهداف المجتمع	٩٢
١٢ - يراعى الخصائص السيكولوجية للطلاب	٩٢
١٣ - يراعى الخصائص الاجتماعية للطلاب	٨٨
١٤ - يستخدم المعينات السمعية والبصرية فى التدريس	٨٢ر٤
١٥ - يستخدم طريقة حل المشكلات فى تدريسه	٨٤ر٨
١٦ - يبث القيم الجامعية الأصيلة فى الطلاب	٨٨
١٧ - يعد الطلاب للمشاركة فى الحياة	٨٩ر٦
١٨ - يقوم طلابه	٨٨ر٨

تشير استجابات أفراد العينة ان الكفاية رقم (١) قد حصلت على أعلى وزن نسبى وهو (١٠٠٪) وذلك لأن اعداد المحاضرات من المهام التى تشغل اعضاء هيئة التدريس ، يلى ذلك الكفاية رقم (٥) ووصل وزنها النسبى (٩٦ر٨) فعضو هيئة التدريس لا يقتصر دوره على القاء

المحاضرات بل عليه أن يناقش وجهـــات النظـر التى يعرضها طـلابه ويوجههم الى المكتبة للاطلاع على المراجع المهمة وعدم الاقتصـار على مرجع واحد فقط ، يلى ذلك الكفاية رقم (٢) ووصل وزنها النسبى (٩٦٪) فعلى عضو هيئة التدريس الجامعى أن يطور المنهج الذى يدرسه فمن المسـلم به أن عضو هيئة التدريس الجامعى لايستطيع أن يكون ناجحا فى عمله التدريسى بالشكل الصحيح ، ما لم يكن ناجحا فى عمله باحثا ، والا فانه يكون بمثابة الناقل للمعرفة وغير القادر على تطويرها واغنائها ٠

كما أن « التدريس نفسه لا يمكن ان يؤدى على الوجه الصحيح دون ابحاث مستمرة متجددة » (٧) ٠

أما أقل وزن نسبى فقد اعطى للكفاية رقم (١٤) ووصـل وزنهـا النسبى (٤ر٨٢٪) وربمـا يرجـع ذلك الى قلة الوســائل التعليمية فى الجامعة ، فلقد أدى التكدس الطلابى الهـائل فى المنشآت والمبـانى والمدرجات الضيقة الى القصور الواضح فى المعـامل والورش والمكتبات والأجهزة والوسائل التعليمية الحديثة ٠ (١١)

أما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات افـراد العينة فهى على النحو التالى :

(١ ، ٥ ، ٢، ٤ ، ٣ ، ٦ ، ٧ ، ١٠ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ،
٩ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤)

جـدول رقـم (٢)

المجال الثاني : البحث العلمي

	البنـــود	الوزن النسبى للآراء
١	- يوزع وقته بين التدريس للطـــلاب والبحث العلمي	٩٦
٢	- يركز ابحـاثه حول مشـكلات المجتمع المحيط به	٩٣ر٦
٣	- يشرف على مايعده الطلاب من ابحاث	٩٤ر٤
٤	- ينشر ابحاثه في المجلات المتخصصة	٩٥ر٢
٥	- يلم باحدث ما وصلت اليه الدول المتقدمة في اساليب البحث العلمي	٩٢ر٨
٦	- يعد مشـاريع البحوث التى تحتاج اليها المؤسسات الموجودة فىالمجتمع المحيط به	٩١ر٢
٧	- يشترك فى المؤتمرات العلمية التى تعقد داخـل وطنه	٩١ر٢
٨	- يشترك في المؤتمرات العلمية التى تعقد خارج وطنه	٩٢
٩	- يلم باعضاء هيئة التدريس الذين يعملون في مجال تخصصه	٩٢

تشير استجابات أفراد العينة أن أعلى وزن نسبى لبنود هذا المجال هو الكفاية رقم (١) اذ وصل وزنهـــا النسبى (٩٦٪) فعلى عضو هيئة التدريس أن يوزع وقته بين تعليم الطلاب وقيامه بالبحث العلمي ويوازن بينهما لان البحث العلمي هو الاســـاس فى ترقيته الى مرتبة أعلى ، يلى ذلك الكفاية رقم (٤) ووصل وزنها النسبى (٩٥ر٢٪) .

فالنشر فى المجلات المتخصصة ضرورة له اذ يشـترط لترقيته أن يقوم بنشر بعض البحوث فى المجلات المتخصصة ، هذا ووصل اقل وزن نسبى للكفاية الفرعية رقم (٦) ووصل وزنها النسبى (٩١ر٢٪) وربمـا

يرجع ذلك الى ضعف العلاقة بين هيئة التدريس والمؤسسات الموجودة في المجتمع ٠

وبمقارنة استجابات أفراد العينة على مجال التدريس للطلاب والبحث العلمي يتبين ان استجاباتهم في البحث العلمي اعلى تقريبا من التدريس للطلاب والبحث ، وربما يرجع ذلك الى تركيزهم على البحث العلمي لانه المعيار الاساسي لترقيتهم الى مرتبة اعلى ٠

اما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات أفراد العينة فهي على النحو التالي :

(١ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ٥ ، ٨ ، ٩ ، ٦ ، ٧ ، ٠)

جدول رقم (٣)

المجال الثالث : خدمة المجتمع

البنود	الوزن النسبي للآراء
١ - يلم بالمشكلات الموجودة في المجتمع المحيط به	٩٤ر٤
٢ - يشترك في تخطيط البرامج اللازمة لخدمة المجتمع	٩٠ر٤
٣ - يشترك في تنفيذ البرامج التي تقدم لخدمة المجتمع	٩٢ر٨
٤ - يقوم البرامج التي تقدم لخدمة المجتمع	٨٧ر٢
٥ - يقدم الاستشارات لتستفيد منها المؤسسات في المجتمع	٨٨
٦ - يشترك في القاء المحاضرت العامة على الجمهور	٨١ر٦
٧ - يجرى ابحاثا تطبيقية تعالج قضايا المجتمع ومشاكله	٩٥ر٢
٨ - يشترك في تقديم دورات تدريبية للكوادر الموجودة في المجتمع	٩١ر٢
٩ - يعمل على الوفاء باحتياجات المجتمع المحلي	٩٣ر٦
١٠ - يعمل على الوفاء باحتياجات الدولة	٨٨

تشير استجابات أفراد العينة على هذا المجال أن اعلى وزن نسبى وصل الى (٢ر٩٥٪) للكفاية رقم (٧) ، يلى ذلك الكفاية رقم (١) ووصل وزنها النسبى (٤ر٩٤٪) فعلى اعضاء هيئة التدريس التعرف على المشكلات المحيطة بهم ، ثم يقوموا باجراء البحوث التى تساهم فى حل المشكلات الموجودة فى المجتمع .

هذا ووصل أقل وزن نسبى للكفاية رقم (٦) حيث وصل وزنها النسبى (٦ر٨١٪) والكفاية رقم (٥) ووزنها النسبى (٨٨٪) وربما يرجع ذلك الى انشغال هيئة التدريس بمهام أخرى كالتدريس والبحث العلمى.

اما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات اعضاء هيئة التدريس فهى على النحو التالى :

(٧ ، ١ ، ٩ ، ٣ ، ٨ ، ٢، ٥ ، ١٠، ٤ ، ٦)

جدول رقم (٤)

المجال الرابع : المسئوليات الادارية

البنود	الوزن النسبى للآراء
١ - يشترك فى وضع القرارات داخل الجامعة	٢ر٩١
٢ - يتصل بزملائه للتعرف على المشكلات التى تواجه جامعاتهم	٢ر٨٣
٣ - يلم بالمشكلات التى تواجه جامعته	٨٨
٤ - يشترك فى اجتماعات هيئة التدريس	٨ر٨٠
٥ - يشترك مع الجهاز الادارى فى تقويم الجامعة	٩٢
٦ - يكثف جهوده على حفظ النظام داخل الكلية	٢ر٨٧
٧ - يعى تاريخ الجامعة والكلية التى يعمل بها	٨٨
٨ - يلم بالوظائف والاهداف التى تسعى الجامعة الى تحقيقها	٦ر٨١

تشير استجابات أفراد العينة على هذا المجـال أن الكفاية رقم (٥) قد حصلت على اعلى وزن نسبى وقدره (٩٢٪) وهو المشـاركة فى تقويم الجامعة والتعرف على نواحى القوة والضعف فيهـا ، وقد يعزى ذلك الى دراية هيئة التدريس وخبرتهم بالتعليم الجـامعى ، ويلى ذلك الـكفاية رقم (١) وحصلت على وزن نسبى قدره (٢ر٩١٪) اذ تعتبر المشاركة فى صنع واتخاذ القرار داخل الجامعة من مسئولية هيئة التدريس وخبرتهم اما الكفاية رقم (٤) فقد حصلت على اقل وزن نسبى وهو (٨ر٨٠٪) وهو الاشتراك فى اجتماعات هيئة التدريس ، وربما يرجـع ذلك الى اهتمـام بعضهم بمهام التدريس والبحث العلمى .

اما عن ترتيب بنود هذا المجال وفقاً لاستجابات أفـراد العينة فهى على النحو التالى :

(٥ ، ١ ، ٣ ، ٧ ، ٦ ، ٢ ، ٨ ، ٤)

جدول رقم (٥)

المجال الخامس : المشاركة فى الأنشطة

البنـــود	الوزن النسبى للآراء
١ - يعقد اللقـاءات مع الطـلاب خارج قاعات المحاضرات	٦ر٨٩
٢ - يشترك فى الانشطة التى تقدمها الجامعة لخدمة المجتمع المحيط بها	٨ر٩٢
٣ - يشرف على الأسر التى يكونها الطلاب	٨ر٨٨
٤ - يشترك فى الندوات الفكرية التى تعقـد داخل الكلية	٢ر٨٧

تشير استجابات أفراد العينة أن اعلى وزن نسبي حصلت عليه الكفاية رقم (٢) ووصل وزنها النسبي (٨ر٩٢٪) اما اقل وزن نسبي فقد حصلت عليه الكفاية رقم (٤) ووزنها النسبي (٢ر٨٧٪) يلى ذلك الكفاية رقم (٣) ووزنها النسبي (٨ر٨٨٪) ، وربما يرجع ذلك الى انشغال معظمهم بمهام اخرى ربما تحجبهم عن الاشتراك فى الندوات الفكرية أو اللقاءات مع الطلاب خارج قاعات المحاضرات .

اما ترتيب بنود هذا المجال وفقا لاستجابات اعضاء هيئة التدريس فهى على النحو التالى : (٢ ، ١ ، ٣ ، ٤ .)

ويمكن تصنيف الكفايات الى أولويات على أساس مستويات الأهمية الخمس ، وبهذا قسمت الأولويات الى ما يلى :

أولويات من الدرجة الأولى من ١٠٠ ـ ٨٠ .

أولويات من الدرجة الثانية من ٨٠ ـ ٦٠ .

أولويات من الدرجة الثالثة من ٦٠ ـ ٤٠ .

أولويات من الدرجة الرابعة من ٤٠ ـ ٢٠ .

أولويات من الدرجة الخامسة أقل من ٢٠ .

ولما كانت جميع البنود الواردة فى القائمة لاتقل عن ٨٠٪ فقد تم وضعها فى الأولويات التى من الدرجة الأولى ، أما باقى الأولويات فلم يتم وضع اى بند من البنود داخلها .

نتائج البحث :

فى ضوء تطبيق أداة البحث على أفراد العينة والتعرف على استجاباتهم تم التوصل الى النتائج التالية :

توصلت الدراسة الحالية الى قائمة بالكفايات اللازمة لأعضاء هيئة التدريس فى الجامعات المصرية تتكون من خمس مجالات رئيسية تتدرج تحتها (٤٩) كفاية فرعية كما يلى :

- التدريس للطلاب أو تعليم الطلاب (ويتضمن ثمان عشر كفاية)
- البحث العلمى (ويتضمن تسع كفايات)

- خدمة المجتمع (ويتضمن عشر كفايات)
- المسئوليات الادارية (ويتضمن ثمان كفايات)
- المشاركة فى الأنشطة الجامعية (ويتضمن أربع كفايات)

وضعت الدراسة خمس أولويات للكفايات بغض النظر عن المجالات التى تندرج تحتها ، ولما كانت جميع الكفايات الواردة فى القائمة قد افادت استجابات أفراد العينة أنها لاتقل عن ٨٠٪ ، فقد تم وضعها فى الأولويات التى من الدرجة الأولى •

وفى ضوء النتائج التى تم التوصل اليها تقترح الدراسة مايلى :

- العمل على اعداد هيئة التدريس فى الجامعات المصرية على أساس هذه الكفايات ، واعطاء أولوية قصوى للكفايات التى تم التوصل اليها عند عقد دورات تدريبية لهم •

- العمل على اعداد هيئة التدريس فى الجامعات المصرية على أساس هذه الكفايات وعدم الاقتصار على البحث العلمى بل والأخذ أيضا بالمجالات الأخرى التى تم التوصل اليها من : التدريس للطلاب ، وخدمة المجتمع ، والمسئوليات الادارية ، والمشاركة فى الأنشطة الجامعية •

ويود الباحث أن يشير الى أن هذه الكفايات هى ما يجب أن يتوفر فى هيئة التدريس فى الجامعات المصرية ، اما عن مدى توفرها لديهم وتقويمهم على أساس هذه الكفايات فليس مجال هذه الدراسة ، وبالتالى يمكن القيام ببحوث أخرى تحاول الكشف عن مدى توفر هذه الكفايات فى هيئة التدريس فى الجامعات المصرية •

المراجع

١ - الجهاز المركزى للتنظيم والادارة ، موسوعة قانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ ، مطبعة القاهرة ، ١٩٨٣ . ص ١١ ، ص ٣٧ ، ص ٤٨ ، ص ٢٥٩ : ٢٦٢ .

٢ - أحمد فتحى سرور ، استراتيجية تطوير التعليم فى مصر . مطابع الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، جمهورية مصر العربية ،يوليو ١٩٨٧ ،ص١٤١ ،١٤٢

٣ - ابراهيم عبد الحسن الكنانى المهمات المهنية لاعضاء الهيئة التدريسية فى جامعة بغداد » رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد ، كلية التربية ، ١٩٧٤ .

٤ - ابراهيم بسيونى عميره ، تدريب مدرسى الجامعة أثناء الخدمة . فى صحيفة التربية ،العدد الرابع ،السنة (١٩) مايو ١٩٦٧ص٧٦

٥ - حسان محمد حسان ، نظرة ناقدة ورؤية جديدة للدورات التدريبية فى التدريس الجامعى فى الدراسات العليا واعداد الكوادر العلمية ، المؤتمر القومى لتطوير التعليم ، القاهرة ١٩٨٧ ص ١ .

٦ - سعيد اسماعيل عثمان عبد الله « دراسة ميدانية لبعض مشكلات اعضاء هيئة التدريس بالتعليم الجامعى فى مصر » رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ،كلية التربية ١٩٨٧ ص٥٩ ، ٦٠

٧ - عبد الرحمن عدس « اعداد عضو هيئة التدريس فى الجامعات العربية فى تنمية الكفايات البشرية عربيا فى التعليم العالى والبحث العلمى » فى المؤتمر الثالث للوزراء المسئولين عن التعليم العالى والبحث العلمى فى الوطن العربى ، والمنظمة العربيه للتربية الثقافية والعلوم بغداد ١٩٨٥ .

٨ - عبد الفتاح احمد حجاج « استاذ الجامعة : أوضاعه المهنية وبعض مشكلاته دراسة مقارنة » فى مجلة بحوث ودراسات مركز البحوث التربوية ، المجلد الاول ، جامعة قطر ، ١٩٨٤ ص١٥١ .

٩ - فرد ب . ميليت ، استاذ الجامعة ، ترجمة جابر عبد الحميد جابر ، محمد حسان ، دار الفكر العربى القاهرة ١٩٦٥ ص١٥٤ .

١٠ - محمد عبد العليم ، ترشيد جهود أعضاء هيئة التدريس فى البحث العلمى ، فى رسالة الخليج االعربى ، الرياض ١٩٨٥ • ص٢٠٢، ص ٩٢ ، ٨٤ : ٨٧ •

١١ - مجلس الشـــورى ، تقرير عن الجامعات ، حاضرها ومستقبلها : جمهورية مصر االعربية ، ١٩٨٥ •

١٢ - وصفى عزيز بولس « المرأة والتدريس بالجامعة - دراسة تحليليه مقارنة » فى مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط ١٩٨٦ •

13. Allan. O. Pfnister, The role of faculty in university governance, in the journal of higher education, Volxlı, number 6, june 1970, 434, 441. 446.

14. Baker, Jess Edward, 'Criteria for faculty evaluation relating to teaching, research, and service in higher education; An exploratory study of Administrator reporter priorities, Dissertation Abstracts International, Vol 40. No 08 February 1980.

15. Greene, Robert, Ford, Faculty Promotion for college and universities, Dissertation Abstracts international, Vol 31, No. 4, 1970.

16. Howard. P. Tuckman, Cyril F.' Change, conflict, congruence, and Generic university goals', in Journal of higher education, Vol 59, No. 6, November/December 1988, p. 613.

17. J E Karlo. Magnusen, 'Faculty evaluation performance, and pay,' in journal of higher education, Vol. 58, No. 5, September/October 1987.

18. Milton Hilde brand, 'The character and skills of the effective professor', in the Journal of higher education, Volume xliv, No. 1 January, 1973, p. 46; 48.

19. Richard M, Fenker, The evaluation of university faculty and administrators; A case study', in Journal of higher education, November/December 1975.

20. Ronald J. Mcallister, 'Service, teaching, research; old elements in a new academic melting pot', in the journal of higher education, Vol xlvii, No. 4, July/August, 1976, P. 472.

21. Shirley M. Clark, Darrell R. Lewis, Faculty vitality and instutional Productivity-critical perspectives for higher education, New York, 1985, P. 23, 248.

اثر تدريب جمباز الموانع فى تنمية القدرة على التعلم والتوافق الحركى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للصف السادس الابتدائى

د/ عزيزة عبد الغنى على مصطفى
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة البحث واهميته :

يعد جمباز الموانع هو الطريق الموصل الى جمباز الفن ، ولايستطيع اللاعب أو اللاعبة أن يتعلم الجمباز مالم يمارس هذا النوع فترة ليست بالقصيرة ، ويعتبر جمباز الموانع احدى أنواع الجمباز المحببة للنفس. فهو يستخدم الحركات الحرة الطبيعية مثل الجرى والمشى والوثب والزحف والتسلق والتوازن بطريقة غير مقيدة كما يعتبر أقوى أنواع الجمباز فى اعداد وتدريب وتقوية الشباب ، حيث يعمل على تحسين صحة اللاعب عن طريق تحسين عمل الأعضاء الداخلية والخارجية ١٤ : ٣٣

كما أنه ينمى التوافق العضلى العصبى ويحسن عمل بعض المجموعات العضلية ، ويرفع مستوى القدرة على الأداء والمهارة (١٥ : ١٦) وادخال عامل السرور على من يمارسه كما يوسع المدارك والفهم وينمى الذكاء ، حيث يعطى الفرصة للتفكير والابتكار لكونه غير مقيد بقوانين أو قواعد (١١ : ٣١) ، ويساعد على تحسين القوام ومنع التشوهات عن طريق تحريك العضلات الكبيرة التى يشترك فيها الجذع (١٥ : ١٧) .

هناك كثير من الأجهزة والأدوات التى يمكن أن تستخدم فى تدريس جمباز الموانع ، ولا يوجد تشكيل محدد لوضع وتركيب هذه الاجهزة ، ولكن التنويع والابتكار يجب أن يكون للمدرس فى تنفيذ جمباز الموانع من أهم الأدوات والأجهزة التى يمكن استخدامها ، مقاعد سويدية ـ صندوق مقسم ـ اجزاء من الصندوق المقسم (عرضا وطولا) مراتب ، عارضة توازن ـ مهر ـ كرات طبية ، أدوات صغيرة مثل الحبال - الأطواق (١١ : ٢٣) .

وعند تطبيق جمباز الموانع يجب مراعاة القواعد الأساسية لتعليم المهارات الحركية وهي الانتقال من المعروف الى غير المعروف والانتقال من السهل الى الصعب وتوفير عامل الأمان ، كما يؤدى في صورة مسابقات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة بحيث تكون الحركة مستمرة ، كذلك تغيير أماكن الارتقاء والهبوط ، تصغير وتكبير المسافة بين الأجهزة وتكرار التمرين على التوالى بسرعة وتحسين الأداء (١٤ : ٢٦) .

ولقد اثبتت البحوث العلميــة أن نمو الأجهزة الحيوية بالجسم ولياقتها الوظيفية مرتبطة بمدى نشاط الفرد ، وأن كان يتوقف استمرار عملها بقوة وكفاءة على مدى هذه اللياقة التى تتطلب توفير المنبهات الحركية ، ترى الباحثة أن جمباز الموانع مملوء بهذه المنبهات الحركية المنتظمة التى تساعد على نمو اجهزة الطفل حيث يدرس على هيئة مسابقات ولاحتواءه على (جرى ، قفز ، وثب ، وتوازن ...) .

وقد تناول العديد من الباحثين أهمية جمباز الموانع (فمنها لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين المستوى المهارى للجمباز) مثل دراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) التى أشارت نتائجها الى أهمية استخدام جمباز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية للاطفال ، كما أشارت نتائج دراسة عزيزة سالم (١٩٨١) الى تحسين عناصر القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة والقدرة ، التوافق والجلد الدورى التنفسى وكذلك تحسين النمو البدنى لطفل المرحلة الابتدائية عند استخدام جمباز الألعاب والموانع – فى دراسة قوت عبد التواب وآخريات (١٩٨٧) فقد أشارت النتائج الى أهمية جمباز الموانع لبناء برامج التربية الرياضية للاطفال المرحلة لاشباع الميل الحركى عند الطفل ، كما أكدت دراسة عزيزة عبد الرحمن (١٩٧٨) دور جمباز الموانع فى رفع المستوى المهارى والمعرفى فى الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية .

ومن الملاحظ أن جمباز الموانع يدرس فقط ضمن منهاج الصف الأول حتى الثالث فقط ١٩٨١ (١) أما منهاج جمباز من الصف الرابع

الى السادس يتضمن (ملحق ١) ونتيجة الدراسات السابقة لاحظت الباحثة أن جمباز الموانع له تأثير مباشر على تنمية اللياقة البدنية العامة لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما يسهم فى اتساع مداركهم وتزويدهم بمعلومات عامة عن قدراتهم ، كما يسهم تمريناته فى تحسين الأجهزة الداخلية للجسم .

ومن خلال العرض السابق للدراسات النظرية والسابقة ، فقد جاءت الدراسة الحالية لتأكيد دور جمباز الموانع فى تنمية الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعليم وما يرتبط بها من توافق حركى لتلاميذ الصف السادس الابتدائي وعلى أعتبار أن الكفاءه الفسيولوجية تتطلب كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وتعتبر احدى المكونات الأساسية والهامة للحياة واللياقة البدنية (١٨ : ١٥٨) يزاول منهج الجمباز من خلال درس التربية الرياضية فهو يتعلم مهارات حركية جديدة مبنية على خبرات ، فالقدرة على التعلم الحركى هى « السهولة التى يتعلم بها فرد مهارة جديدة » (٢٢ : ٣٠٤) ، ولقد نصح ماتيوس Mathwes (٢٢ : ٣٠٤) بأستخدام القدرة على التعلم الحركى فى مجال التربية الرياضية بوجه عام بدلا من مقاييس الذكاء المستخدمة فى مجال علم النفس لتوضيح أثر المنهج أو البرنامج على القدرة على التعلم الحركى .

ويعتبر التوافق الحركى من أهم مراحل التعليم الحركى (٢١ : ١٨٠) حيث أنه المقدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى اطار واحد أو القدرة على التغيير من مهارة الى أخرى بصورة ناجحة (٣ : ٣٨٣) فهو مقدرة الفرد على اداء عدد من الحركات فى اطار واحد بانسجام وهذا يتوفر فى جمباز الموانع الذى يعد شكل من اشكال التمرينات التى تؤدى باستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة وينفذ على هيئة وحدات تدريبية متعددة ومتدرجة فى سرعة الاداء ، ويعمل على تكامل وتحسين اللياقة العامة بوجه عام وهذا يتطلب قدرا من الدراسة مما دفع الباحثة الى دراسة أثر جمباز الموانع على الكفاءة الفسيولوجية

والقدرة على التعليم الحركى والتوافق الحـركى كأحد مراحل التعليـم الحـركى .

أهـداف البحـث :

١ ـ التعرف على أثر ممارسة جمباز الموانع على الكفاءة الفسيولوجية لتلاميذ الصف السادس وتتمثل فى بعض القياسات الاتية :

(أ) النبض فى الراحة .

(ب) النبض بعد المجهود .

(جـ) معدل الكفاءة البدنية كما يقيسها اختبار الخطو لهارفارد .

٢ ـ التعرف على أثر ممارسة جمباز الموانع على القدرة على التعلـم الحركى للمجموعة التجريبية لتلاميذ (الصف السادس الابتدائى) .

فـروض البحـث :

١ ـ يؤثر البرنامج المقترح (جمباز الموانع) تأثيرا ايجابيـا على رفع الكفـاءة الفسيولوجية للمجموعة التجريبية عينة البحث (الصـف السادس الابتدائى) .

٢ ـ يؤثر البرنامج المقترح (جمبـاز الموانع) تأثيرا ايجابيـا على تنمية القدرة على التعليم والتوافق الحـركى للمجموعة التجـريبية عينة البحث (الصف السادس الابتدائى)

٣ ـ توجد فروق داله بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى .

اجراءات البحث :

منهـج البحث : اتبعت البـاحثة المنهج التجريبى باسـتخدام مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطريقة العشـوائية وتكونت من ٦٠ تلميذ من مدرسة « التجمعية الشرعية الخاصة المشتركة بامبابة »

من الصف (السادس الابتدائى) خلال العام الجامعى ١٩٨٨ : ١٩٨٩ يتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بعد اجراء التجانس للمجموعتين فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن ، القدرة على التعلم والتوافق الحركى والنبض فى الراحة وبعد المجهود •

كما يتضح من الجدول الآتى :

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى

المتغيرات	التجريبية (٣٠)		الضابطة (٣٠)		قيمة "ت"	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		٠,٠١
السن	١٣,٤	,٠٣	١١,٦	,١٤	,٠٣١٢	غير دال
الطول	١٣٥,٩٣	٧,٣٧	١٣٨,٧٦	٨,١٧	١,٣٩٣٠	غير دال
الوزن	٣٠,٥٠	٧,٤١	٣١,٤	٧,٧٩	,٤٧٣٦	غير دال
اختبار القدرة على التعلم	١٣,٨٤	٣,٨٩	١٤,٣٣	١,٨٨	,٤٦٩٣	غير دال
اختبار التوافق	٤٧,٤١	٥,٥٦	٤٦,٦٦	٠,٠٥	,٥٧٩٧	غير دال
النبض فى الراحة	٣٥,٤٣	٦,٥٤	٣٤,٤٣	٥,٥١	١,٠٣٠٠	غير دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٠,٤٣	٥,٥	٣٠,٣٣	٤,٤	١,٣١٠٥	غير دال

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٧٥٠) عند مستوى ٠١ر٠

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من السن ، الطول ، الوزن وفى اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى والنبض فى الراحة معدل الكفاءة البدنية ، مما يشير الى تجانس المجموعتين فى القياسات القبلية •

أدوات البحث :

الاختبارات التى تم قياسها :

١ _ اختبار الكفاءة الفسيولوجية وقد تم قياسها •

- النبض فى الراحة •
- الكفاءة البدنية مقاسة باختبار هارفادر (٢٠ : ١٣١) •

٢ ـ اختبار القدرة على التعلم الحركى (٢٢ : ٢٠٤) •

٣ ـ أختبار التوافق الحركى (١٩ : ٨٤) •

اولا : الكفاءة الفسيولوجية وتم قياسها :

ـ أختبار هارفارد للكفاءة البدنية Harvard Steptest

وضع اختبار هارفارد بروها Brouh (١٧) بغرض قياس مقدرة الجسم على التكيف على الأعمال وسرعة عودته الى حالته الطبيعية بعد الانتهاء من العمل ، وقد تم تعديله ليناسب الجنسين فى مختلف الاعمار ولهذا اختارته الباحثة لمعرفة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى للاستدلال منهم على الكفاءة البدنية أى الفسيولوجية للفرد •

كما أكد كل من جونسون ونسون Jonson / Nelson (٢٠ : ١٣١) أن هذا الاختبار على مستوى عال من الثبات والصدق والموضوعية ومعترف به عالميا ويمكن أن يقاس به كفاءة الجهاز الدورى والتنفسى وقد طبق فى البيئة المصرية فى بحث دولت عبد الرحمن(١٩٨٠) كان معامل الثبات (٨٤ر) والصدق (٩٢ر) ودال فى بحث سامية سليمان (١٩٨٥) معامل الثبات (٩٩ر) والصدق دال •

معاملات تقنين اختبار هارفارد :

الثبات : لايجاد ثبات الاختبار استخدمت الباحثة طريقة اعادة الاختبار بأستخدام معادلة بيرسون للدلالة على معامل الثبات ، بتطبيق اختبار على عينة مكونة من (٢٠) تلميذ من المجتمع الأصلى •

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لاختبار هارفارد

الاختبارات	التطبيق الاول (ن = ٣٠)		التطبيق الثانى (ن = ٣٠)		قيمة "ر"
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
هارفارد	٣٥،٤٣	٦،٦٦	١،٤٤	٤،٦٠	،٨٨

يتضح من الجدول دلالة معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لاختبار هارفارد •

الصدق : لايجاد الصدق تم اختبار مجموعة مميزة بالكفاءة البدنية من التلاميذ الممارسين لرياضة الجمباز ، والمجموعة الأخرى عشوائية التى استخدمت فى ايجاد الثبات وقوامها (٢٠) تلميذ ٠

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين فى اختبار هارفارد

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المميزة بالكفاءة البدنية	٤٦٫٣٤	٧٫٥٥	٢٫٩٤٦	دال
غير المميزة بالكفاءة البدنية	٣٥٫٤٤	٦٫٦٤		

قيمة « ت » الجدولية (٢٫٨٤٥) عند مستوى ٠٫٠١

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الكفاءة البدنية (أختبار هارفارد) لصالح المجموعة المميزة فى الكفاءة البدنية (اختبار هارفارد) لصالح المجموعة المميزة ، وهذا يدل على صدق الاختبار فيما وضع من اجله ٠

طريقة اداء الاختبار والادوات المستخدمة لتنفيذه ملحق (٢) ٠

وقد استخدمت الباحثة المعادلة القصيرة حيث يقاس فيها النبض مرة واحدة فقط بعد الانتهاء من اداء الاختبار بدقيقة ولمدة ٣٠ ثانية وهى:

مؤشر الكفاءة البدنية =

$$\frac{\text{مدة الاستمرار فى أداء الاختبار بالثوانى} \times ١٠٠}{٥٫٦ \times \text{النبض لمدة ٣٠ ثانية بعد دقيقة الانتهاء}}$$

ثانيا : اختبار ايوابريس للقدرة على التعلم الحركى (٢٢ : ٢٠٤)

Iowa Brace Motor Educabitity test.

تم اختيار هذا الاختبار من جانب الباحثة لأنه يتضمن مهارات وأوضاع تستخدم فى الأنشطة الرياضية المختلفة بوجه عام والجمباز

بوجه خاص حيث يحتوى بنود الاختبار على مهارات الحجل ، والدوران ـ لفات ، الوثب ، دحرجة أى مهارات جمبازية ٠ هذا يُخدم جمباز الموانع ، كما اكدت عائشة عبد المولى (١٩٨٠) ضمن نتـــائج بحثها أن اختبـــار أيوابديس للقدرة على التعلم الحركى يعطى نتائج لها قيمة تنبؤية عالية بمستوى الاداء فى الجمباز ، كما دعى الباحثة الى اختيـــاره لان عنـــد تطبيقه وجدت :

ارتفاع معاملات الصدق والثبات ، الاختبار وسيلة لقيـــاس القدرة على التعلم الحركى ، سهولة التطبيق ، ولقد اختـــارت الباحثة البطـــارية الخاصة بالمرحلة الابتدائية ٠

بنود الاختبار وطريقة التصحيح (ملحق ٣) :

ـ معاملات تقنين اختبار القدرة على التعلم الحركى ٠

(أ) الثبات : جدول (٤) ٠ (ب) الصدق : جدول (٥) ٠

جـــدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاختبار القدرة على التعلم الحـــركى

بنود الاختبار	التطبيق الاول (ن = ٣٠)		التطبيق الثانى (ن = ٣٠)		قيمة ر
	المتوســـط	الانحراف	المتوسط	الانحـــراف	
١	١٫٦٣	٫٥٨	١٫٦٥	٫٦٠	٫٧٣
٢	١٫٥١	٫٤٧	١٫٥٤	٫٥٦	٫٧٤
٣	١٫٥٦	٫٥٨	١٫٦٤	٫٦٣	٫٧٩
٤	١٫٣٨	٫٦٦	١٫٣٥	٫٥٩	٫٧٨
٥	١٫٨٤	٫٤٧	١٫٩٣	٫٣٥	٫٧٥
٦	١٫٩٣	٫٣٧	١٫٨٩	٫٤٧	٫٧٣
٧	١٫٥٤	٫٤٦	١٫٤٤	٫٧٤	٫٦٧
٨	١٫١٧	٫٨٦	١٫٣٣	٫٧٧	٫٧٥
٩	١٫٦٤	٫٥٦	١٫٦٦	٫٥٣	٫٦٩
١٠	١٫٧٣	٫٤٨	١٫٧٥	٫٣٨	٫٧١

يتضح من الجدول ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى . لمفردات اختبار القدرة على التعلم الحَـــركى حيث تـــراوحت مابين (٦٧ر الى ٧٩ر) مما يشير الى انها ذات معاملات ثبات عالية ٠

جـدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلي لاختبـار القـدرة على التعلـم الحركى

(ن = ٢٠)

بنود الاختبار	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
معاملات الارتباط	٥١,	٥٨,	٦٣,	٥٠,	٥٩,	٥٢,	٥٦,	٦٠,	٥٩,	٤٩,
الدلالـــة	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

دلالة معامل الارتباط (٤٢٣ر٠) عند مستوى ٠٥ر٠

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط ، حيث أن كل اختبـار له علاقة دالة ، أي صدقة في قيـاس ما وضـع لأجله كمكون أســاسى لاختبارات القدرة على التعليم الحركى ٠

ثالثا : اختبار التوافق الحركي : (١٩ : ٨٤)

تهدف هذه الاختبارات الى قياس التوافق الحـركى لدى التـلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة ،وتشمل هـذه الاختبـارات على حركات بدنية لكل اجزاء الجسم وبدرجات متفـاوته من السـهولة والصعوبة والبساطة والتعقيد ، وتشمل على ثلاث أنواع أســاسية من الحركات ، النوع الأول حركات للذراعين فقط ، النوع الثـانى على حركات الرجلين أما النوع الثالث هو خليط من حركات الذراعين والرجلين معا مع اضافة عنصر المرجحات لكل منهما وهي حركات مركبة ويحتـاج لقدرة على دمج حركات الرجلين والذراعين معا ٠

وقد أكدت سامية محمد سليمان (١٩٨٥) ارتفاع معاملات الصدق والثبات عند تطبيق اختبار التوافق الحركى ، وصف بنـود الاختبـار وطريقة القياس والتصحيح ملحق (٤) ٠

معاملات تقنين اختبار التوافق الحركى قامت الباحثة بايجاد :

(أ) الثبـات :

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاختبار التوافق الحركى

بنود الاختبار	التطبيق الأول (ن = ٢٠) المتوسط	التطبيق الأول (ن = ٢٠) الانحراف المعيارى	التطبيق الثانى (ن = ٢٠) المتوسط	التطبيق الثانى (ن = ٢٠) الانحراف المعيارى	قيمة « ر »
الذراعين	٦٥ر٤	٧٥ر٢	٥٥ر٥	٦٢ر٥	٩٢ر
الذراعين	ـــ ر٥	٢٦ر٣	ـــ ر٦	٥٢ر٥	٧٧ر
الرجلين	٥٦ر٣	٥٣ر٣	ـــ ر٤	٦٢ر٥	٨٨ر
الرجلين	٧٥ر٣	٦٤ر٢	٧٥ر٤	٠١ر٣	٧٨ر
الذراعين والرجلين	٢٥ر٤	٥٦ر٢	٣٠ر٥	١٢ر٣	٧١ر
الذراعين والرجلين	٥٠ر٤	٢٤ر٢	٧٥ر٥	٥٢ر٣	٧٢ر

دلالة (٤٢٣ر) عند مستوى ٠٥ر

يتضح من الجدول أن معاملات الارتباط دالة ، مما يشير الى أنها ذات معاملات ثبات عالية ٠

(ب) الصدق :

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات كل اختبار والمجموع الكلى لاختبار التوافق الحركى

بنود الاختبار	١	٢	٣	٤	٥	٦ ر
معاملات الارتباط	,٨٥	,٦٥	,٥	,٥٩	,٥٦	,٦٤
الدلالة	دال	دال	دال	دال	دال	دال

دلالة معامل الارتباط (٤٢٣ر) عند مستوى ٠٥ر

يتضح من الجدول دلالة معاملات الارتباط بين بنود الاختبار ، مما يشير الى صدق هذه الابعاد فى قياسها للتوافق الحركى ٠

الدراسات الاستطلاعية :

- قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلاميذ مدرسة الجمعية الشرعية الابتدائية الخاصة من ١٩٨٨/٩/١٩ الى

١٩٨٨/٩/٢٣ بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وتقنينها وكذا صلاحية مكان اجراء القياسات ، كما تم تقييم البرنامج (جمباز الموانع) والتأكد من مدى ملاءمته لأفراد البحث قبل البدء فى التنفيذ ، بما يتناسب مع هدف البرنامج هو وضع مجموعة من الوحدات التدريبية لجمباز الموانع بحيث تنمى الكفاءة البدنية التى تعمل على رفع القدرة على التعلم والتوافق الحركى ، كما تم تحديد حجم الوحدة التدريبية بناء على رأى الخبراء ٠

حيث تم عرض وحدات البرنامج جمباز الموانع على (٩) تسعة خبراء ومن الحاصلين على درجة دكتوراه مع خبرة لاتقل عن عشرين عاما فى مجال التدريس بكليات التربية الرياضية بصفة عامة ومجال الجمباز بصفة خاصة ٠

القياس القبلى : تم اجراء القياسات القبلية ١٩٨٨/٩/٢٤ الى ١٩٨٨/٩/٢٩ ٠

تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج المقترح (جمباز الموانع) على المجموعة التجريبية لمدة (١٢) اسبوعا خلال شهور أكتوبر ونوفمبر وديسمبر ١٩٨٨ ، وقد احتوى على (١٣) وحدة تعليمية كل وحدة تمارس ٣ مرات خلال الأسبوع الواحد ، وقد اشتمل على تمرينات التوازن وحركات الارتداد والتموج وحركات غير انتقالية مثل الدوران والالتفات ومهارات الجمباز مثل الدحرجة الامامية والخلفية ، الوقوف على اليدين والقفز فتح وضم على المقاعد ، وأشتمل ايضا على تمرينات تنمى التوافق مثل السرعة ودقة التوازن والرشاقة ، وكذلك اداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقة ، وزيادة جرعات الوحدة التدريبية خلال الاسبوع الواحد حتى تسهم فى كفاءة الجهاز الدورى ، أما المجموعة الضابطة فكانت تمارس المنهاج التقليدى ، وصف محتوى البرنامج ملحق (٥) ٠

القياس البعدى : تم اجراء القياسات البعدية ١٩٨٨/١٢/٣١ الى ١٩٨٩/١/٥ ٠

عـرض النتـائج :

جـدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبـارات	القياس القبلي (ن = ٣٠)		القياس البعدي (ن = ٣٠)		فرق المتوسط	قيمة « ت »	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القدرة على التعليم	١٣,٨٤	٢,٨٩	١٨,٨٦	١,٥٨	٥,٠٢	٨,٥٢٢	دال
التوافق الحركي	٤٧,٤٣	٥,٥٦	٥٥,٨٣	٤,٧٤	٨,٤١	٨,٣٧٦	دال
النبض في الراحة	٣٥,٤٣	٦,٥٤	٣٠,٥٠	٤,٦٠	٥,٩٣	٢,٣٠٥	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٠,٤٣	٥,٥	٢١,٢٧	٣,٢٥	٤,١٦	٢,٦٥٥	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠٤٢ر٢) عند مستوى (٠٥ر) •

يتضح من الجدول وجود فروق دالة لصـالح القياسات البعـدية للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات •

جـدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبـارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسط	قيمة « ت »	الدلالـة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري			
القدرة على التعلم	١٤,٣٣	١,٨٩	١٩,٣٠	١,٧٩	١,٨٧	٤,٠٧٤	دال
التوافق الحركي	٤٦,٦٧	٥,٠٥	٥٠,٦٧	٥,٠٦	٤,—	٣,٠٠٧	دال
النبض في الراحة	٣٤,٤٣	٥,٥٣	٣٢,٢٦	٥,٥٣	٢,١٧	١,٥١٦	غير دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٠,٣٣	٤,٤٠	٣٠,٤٤	٥,٧٠	,١١	٢,٠٨٢	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢٠٤٢ر٢) عند مستوى (٠٥ر٠) •

يتضح من الجدول وجود دلالة لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة في كل من اختبار القدرة على التعلم والتوافق الحركي وغير دالة في معدل النبض في الراحة ومعدل الكفاءة البدنية •

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		فرق المتوسط	قيمة « ت »	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى			
القدرة على التعلم	١٨,٨٦	١,٥٨	١٦,٣٠	١,٧٩	٣,٦٦	٦,١٧٥	دال
التوافق الحركى	٥٥,٨٣	٤,٧٤	٥٠,٦٦	٥,١٤	٥,١٧	٤,٠١٧	دال
النبض فى الراحة	٣٠,٥٠	٤,٦	٣٣,٢٦	٥,٥٣	٣,٧٦	٣,٩٢٣	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣٧,٢٧	٣,٣٥٠	٣٠,٤٤	٥,٧٠	٧,١٧	٣,٦١٦	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٠٤٢) عند مستوى (٠ر٠٥) ٠

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا فى القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات ٠

أولا : نتائج المتغيرات الفسيولوجية :

تشير نتائج الجداول ٨ ، ٩ ، ١٠ الى انخفاض معدل النبض فى جميع القياسات البعدية وباختبار معنوية هذه الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة وكذا فى القياس البعدى للمجموعة اتضح أن هذه الفروق جميعها دالة عند مستوى (٠ر٠٥) ماعدا النبض فى الراحة للمجموعة الضابطة ، وانخفاض معدل النبض فى حدوده الطبيعية يعنى حدوث تغييرات فسيولوجية ادت الى تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من دولت عبد الرحمن (١٩٨٠) سامية سليمان (١٩٨٥) سعيد سلام (١٩٨٢) على رياض على (١٩٨٠) ويتفق هذا مع ما ذكره ماتيوس Mathwes (١٩٧٨) ومحمد الشيخ ويسر الصادق (١٩٦٩) بأن الممارسات للنشاط الرياضى بصفة عامة تتميزن بنبض منخفض كما أن بطء ضربات القلب تتوقف على الرياضة لان التدريب يؤثر على القلب وكذلك على التكيف فى الدورة الدموية ، بناء على النتائج جداول ٨ ، ٩ ، ١٠ يتضح أن هناك تحسنا فى معدل الكفاءة البدنية لدى عينة البحث والمقاسة بأختبار

هارفارد وترى الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع الى ممـارسة البرنامج التدريبى بجمباز الموانع وعن طريق تكيف اجهـزة الجسـم المختلفة والتعود على القيام بمجهود بدنى من خلال زيادة جرعات التـدريب زيادة تدريجية مدروسة وهذا يؤدى الى الاستمرار فى حدوث تغيرات فى اجهزة الجسم الحيوية وهذا يحقق صحة الفرض الأول ٠

ثانيا : القدرة على التعلم الحركى :

يتضح من الجدول ٨ ، ١٠ وجود فروق دالة احصـائيا عنـد مستوى (٠٥ر) فى اختبار القدرة على التعلم الحركى لصـالح القيـاس البعدى للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج جمبـاز الموانـع ، وترى الباحثة أن هذا يرجع الى ممارسة تدريبات جمباز الموانع مما كان له أثر على زيادة القدرة على التعلم الحركى للتلاميذ فى مهـارات الاختبـار المتعددة ، وقد يرجع التحسن فى القدرة على التعلـم لمـارسة ما تضمنه البرنامج جمباز الموانع من تمرينات التوازن وحركات الارتداد والتمـوج وحركات غير انتقالية مثل الدوران والالفات وكذلك مهارات الجمباز مثل الدحرجة امامية وخلفية ، الوقوف على اليدين ، القفز واكتسـاب هـذه المهارات بما فيها من مهارات جديدة تنمى القدرة على التعلم الحركى ٠

وقد ذكر ماتيوس Mathwes ١٩٧٨ ان اختبار القدرة على التعلم الحركى يعطى نتائج اشمل وادق على مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية بصفة عامة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مـع دراسة عائشـة عبد المولى (١٩٨٠) وسامية سليمان (١٩٨٥) ٠ وهذا يحقق صحة الفرض الثانى والثـالث ٠

ثالثا : التوافق الحركى :

تشير نتائج الجداول ٨ ، ٩ ، ١٠ عن وجود فروق دالة احصائيـا عند مستوى معنوية (٠٥ر) فى اختبار التوافق الحركى لصـالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج جمباز الموانع قد يرجـع التحسن فى اختبار التوافق الحركى الى احتواء البـرنامج على مكـونات

تعمل على تنمية عنصر التوافق مثل الوثب والحجل - حركات الارتداد وكذلك مهارات الجمباز ، وترى الباحثة لايحدث تعلم حركى لاى مهارة دون أن يتوافر فيها التوافق حتى يمكن للتلاميذ تحقيق الحركات المتدرجة التى يمكن بها ترقية توافق الفرد ، وقد ذكر بارو Barrow (١٩٧٤) أن القيمة الأساسية للتوافق فى مقدرة الشخص على أداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقة وقد راعت الباحثة فى برنامج تدريبى لجمباز الموانع العناصر التى تنمى التوافق مثل السرعة ودقة التوازن والرشاقة ، وهذا يحقق صحة فروض الدراسة ٠

الاستخلاصات :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض فى الراحة ومعدل الكفاءة البدنية) وأختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى ٠

- توجد فروق ايجابية دالة احصائيا بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبارات القدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى ولصالح المجموعة التجريبية ٠

التوصيات :

١ - توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح بجمباز الموانع فى تدريس منهج جمباز بالمرحلة الابتدائية ٠

٢ - توصى الباحثة بتوفير الوسائل التعليميه والبعد عن الطريقة التقليدية لزيادة فاعلية تنفيذ منهج الجمباز .

٣ - توصى الباحثة بتذليل بعض المشكلات التى تواجه تطور المناهج جمباز بما يتناسب مع الاجباريات للجمباز الموضوعة تحت سن ١٠ إلى ١٣ حتى يؤهل التلاميذ الاشتراك فى بطولات الناشئين للجمباز .

المـراجـــع

١ - المنهاج المطور للتربية الرياضية : وبـرامجه التنفيذية ، **المرحله الابتدائية بنين وبنـــات** ، الجهــاز المركزى للكتب الجـامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ١٩٨١ .

٢ - تشارلز بيوكر : **اسس التربية البدنية** ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ١٩٦٤ .

٣ - حسن سيد معوض : **طـــرق التدريس فى التربية الرياضية** ، دار النهضة المصرية ، ١٩٦٣ .

٤ - دولت عبد الرحمن عبد القـادر : **بعض المتغيرات الفسـيولوجية للاعبات كرة السلة** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ١٩٨٠ .

٥ - سامية محمد سـليمان : **اثر منهج التـربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنــات على الكفاءة الفسـيولوجية والقدرة على التعلــم الحركى** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ١٩٨٥ .

٦ - سعيد سلام : **دراسة دينـاميكية معـدلات النبض لدى العـداء الناشىء من ١٤ - ١٥ سنة باستخدام التدريب الفترى** ، انتـاج علمي منشور ،دراسات وبحوت ،المجلد الخامس ديسمبر ١٩٨٢ .

٧ - عائشة عبد المولى السيد : **القيمة التنبؤية لاختبـارات القـدرة العقلية العامة والقدرة على التعلم الحركى التنبؤ بمسـتوى الاداء للجمباز** ، المؤتمر الاول ، الرياضة والمراة ١٩٨٢ .

٨ - على رياض على : **دراسة مقـارنة بين طريقتين من طـرق التدريب لتنمية نواحى فسيولوجية فى جرى المســافات المتوســطة** ، رسالة ماجستير ١٩٧٩ .

٩ - عزيزة عبد الرحمن : **اثر جمباز الموانع فى رفع المستوى المهـارى والمعرفى فى الجمبـــاز لتلاميذ المرحلة الابتدائية** ، انتـاج علمي منشور المؤتمر الدولى تاريخ وعلوم الرياضة ، يناير ١٩٨٨ .

١٠ ـ عزيزة محمود سالم : أثر جمباز الالعاب والموانع فى تنمية بعض الصفات البدنية والنمو البدنى لطفل المرحلة الابتدائية ، مجلة الدراسات والبحوث انتاج علمى منشور ، القاهرة ١٩٨١ .

١١ ـ فضيلة حسين سرى : **جمباز البنات** ، دار الكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، القاهرة ١٩٧٨ .

١٢ ـ قوت عبد التواب وآخريات : **تقويم منهج جمباز المرحلة الابتدائية فى ضوء أهداف التربية الرياضية والاهداف التعليمية وطرق واساليب تدريس وتقويم المادة** ، المؤتمر العلمى الاول للتربية الرياضية والبطولات ، المجلد الثالث يناير ١٩٨٧ .

١٣ ـ محمد يوسف الشيخ : **فسيولوجيا الرياضة والتدريب** ، نبع الفكر ، الاسكندرية ، ويس الصادق ١٩٧٩ .

١٤ ـ موسى فهمى ابراهيم : **جمباز الالعاب والموانع** ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ١٩٦٨ .

١٥ ـ نبيلة محمد خليفة : **أثر تدريب جمباز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ـ القاهرة .

16. Barrow, H.M Mc. Gee. R, : **A practical to Measurment in Physical Education,** Lea and Edbiger, Phliadelphia 1974.

17. Brouha, L.J. Gallagher. B : **A functional Fitness test for High Schoolcirls,** Journal of Health and Physicial Education, 15 No. 10, December, 1943.

18. Clarke, H.H. : **Application of Measurement to Health and Physical Education.** 4th Ed. Prentice Heal, Inc Engl wood cliffs, New Jersy 1976.

19. Ismail, A.H. Gruber, J.J. : **Integrated Development chales,** M. Merrill Bookes, Inc., Columbus, ohio, 1967.

20. Jonson. B.L. Nelson, J.K. : **Practical Measurements for evaluation in Physical Education,** 2nd Ed., Gu. Mosly, P. Saint Louis, 1974.

21. Lamb, D.R. : **Physiology of Exercice, Responses and Adaptation,** And El Macmilan Publing Co. New York, 1984.

22. Mathwes, D., : **Measurement in Physical Education** 5th Ed., W.B. Saunder Company, Philadelphia, London, 1978.

23. Meyers Carlton, R. : **Measurement in Physical Education** 2nd Ed., the Ronald Press oCmpany. New York, 1974.

دراسة مقارنة لبعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لممارسات كرة السلة

د/ وفاء محمد صلاح الدين
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة البحث :

لعل السبب المباشر لاهتمام علمـــاء الطب الرياضى وفسيولوجيـة التدريب الرياضى للتعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الحـالة الصحية انما يرجع الى ما نلمسه فى وقتنا الحالى من زيادة هائلة فى حمل التدريب سواء من حيث الحجم أو الشدة وهذا بالتالى يتطلب من المدرب أن يكون ملما بهذه النواحى الفسيولوجية ٠

ولقد دلت الدراسات العلمية على أن تشكيل حمـل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدى فى كثير من الأحيـان الى الاصابات التى تظهر خلال الموسم الرياضى ٠

وتعتبر الاختبارات والمقاييس الوظيفية من أهم العوامل التى يجب ان تصاحب البرنامج التدريبى ، كمـا تسـاهم فى تتبع حالة اللاعب التدريبية خلال الموسم التدريبى مما قد يجعلهـا مؤشرا هاما للتنبؤ بمـا يمكن أن يحققه اللاعب من مستوى رياضى ٠ ويؤدى التدريب الرياضى الى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسـم تقريبـا ويتقدم مستوى الاداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات ايجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لاجهزة الجسم لاداء الحمـل البدنى وتحمـل الاداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد ٠ (٩ : ٢٤)

وبالرغم من تعدد البحوث العلمية فى مجال كرة السلة فى السنوات القليلة الماضية ، الا أنها كانت تركز بحثا على الحلـول العلمية لمشـاكل الأداء الفنى والمهارى والنفسى ، وبالرغم من وجـود بعض المحـاولات البحثية الجادة فى المجال الفسيولوجى الا أنهـا كانت قليلة بالمقارنة ا

خاصة وأن معظمها فى حدود علم الباحثة اقتصر على قطاع كليات التربية الرياضية وهذا ما دعا الباحثة الى دراسة بعض التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لممارسات كرة السلة .

أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على المتغيرات التالية :

١ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى لاعبات المنتخب القومى تحت ١٩ سنة .

٢ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى لاعبات فريق كلية التربية الرياضية بالقاهرة .

٣ - السعة الحيوية ، ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ، النبض فى الراحة وفى الاستشفاء ، زمن العمل ، استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى لدى طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة .

٤ - دراسة الفروق بين المجموعات الثلاثة فى المتغيرات المذكورة .

فروض البحث :

اعتمادا على القراءات والمراجع العلمية والدراسات السابقة تضع الباحثة الفروض التالية :

١ - توجد فروق معنوية بين مجموعات البحوث الثلاثة فى المتغيرات الفسيولوجية المختارة لصالح لاعبات المنتخب .

٢ - توجد فروق معنوية بين مجموعات البحوث الثلاثة فى زمن العمل لصالح لاعبات المنتخب .

الدراسات السابقة :

- أجرى ويلمور Wilmore (١٩٦٩) دراسة بغرض التعرف على العلاقة بين الكفاءة البدنية وكفاءة التحمل البدنى ، أجريت الدراسة على

عينة قوامها (٣٠) طالبا جامعيا • وتم قيـــاس كفـــاءة التحمل البدنى بواسطة الزمن الذى استغرقه المختبر علىَ جهاز العجلة الثابتة وتم قياس الكفاءة البدنية بقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكســجين • وتوصل الى وجود ارتباط ايجابى دال بين الكفاءة البدنية وكفاءة التحمل البدنى •

ـ أجرى مجدى عبد الحميد (١٩٧٣) بعض الدراسات الفسيولوجية على الرياضيين المصريين الدوليين وقد أظهرت نتـــائجه الى أقصى كميـــة استيعاب الاكسجين القصوى أقل فى الرياضيين الذين يمـارسون ألعابا تتميز بقوة التحمل أفضل من الذين يمـــارسون ألعـابا تتميز بالسرعة والمهارة ، مستوى اللياقة البدنية في الرجال أفضل من الإناث والطلبة •

ـ أجرى أسامة رياض (١٩٧٧) دراسة موازنة لبعض اختبـــارات اللياقة البدنية على الرياضيين وكان الهدف قياس اللياقة البدنية وحساب أقصى كمية استيعاب للاكسوجين ، وحســـاب السـعة الحيــوية وقدرة التنفس القصوى ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة الى وجـــود عــلاقة احصائية بين اختبار الخطوة ونتائج اســـتهلاك الاكسجين فى الرياضيين فوق سن العشرين ، كذلك ارتفاع معدل استهلاك الاكسجين للرياضيين الالمـــان عن الرياضيين المصريين •

ـ أجرى وليام مورجان William Morgan (١٩٧٨) دراسة بغرض التعرف على المقدرة الهوائية القصوى وتأثيرها على الكفاءة البدنية ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٠) طالبا جامعيا قسموا الى مجموعتين الاولى (١٥) طالبا تم اختبارهم على جهاز العجلة الثابتة (الارجوميتر) ، والثانية (١٥) طالبا تم اختبارهم على جهاز السير المتحرك Tread - Mill وتم الاداء بالتدرج فى زيادة شدة الحمل على الجهازين للمجموعتين حتى الوصول الى الحد الاقصى فى الاداء ، وحسب الزمن الكلى للاداء ، وتوصل الى وجود ارتبـــاط ايجابى دال بين الـكفاءة البدنية واختبـــار المقـدرة الهوائية القصوى •

أجرى بولوك Pollock (١٩٨٠) دراسة بغرض التعــرف على الفروق فى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين بين متســـابقى المـــارثون

والمسافات الطويلة أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠) متسابقا من متسابقى المنتخب الامريكى (١٠) متسابقا للمارثون ، (١٠) متسابقا للمسافات الطويلة ، تم اختبارهم على جهاز العجلة الثابتة (الارجومتر) Ergometer ، أشارت النتائج الى وجود فروق معنوية بينهما فى استهلاك الاكسجين لصالح متسابقى المارثون ، كذلك توصل الى أن متسابقى المارثون أقل فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك .

ـ اجرى عفت حلمى (١٩٨٢) دراسة مقارنة لبعض الاختبارات الفسيولوجية والبدنية على لاعبات سلاح الشيش المصريات وكانت من أهم نتائجها أن لاعبات الشيش تتميزن بالقدرة على استهلاك كمية أكبر من الاكسجين باللتر /ق وبالمليلتر / كجم من وزن الجسم / ق ، بين الطالبات غير الممارسات للرياضة ، انخفاض متوسط النبض فى الراحة وكذا أثناء المجهود بالنسبة للاعبات الشيش من غير الممارسات ، معدل السعة لحيوية أعلى بالنسبة للاعبات الشيش عنه لغير الممارسات .

ـ قامت كاميليا عبده (١٩٨٥) بدراسة العلاقة بين بعض العوامل البيولوجية ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية الحديثة ، وقد كانت هذه الدراسة بالنسبة للطالبات المتفوقات فى المادة فى كلية التربية الرياضية وبين الطالبات الضعيفات فى المادة وقد أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين مستوى الاداء فى التمرينات والعوامل البيولوجية متمثلة فى القدرة الهوائية القصوى المطلقة والنسبية ، القدرة اللاهوائية القصوى لتحمل عضلات التنفس ، وذلك لصالح الطالبات المتفوقات ، كذلك تميزت الطالبات المتفوقات بقلة الفترة اللازمة لاستعادة الاستشفاء لمعدل النبض وضغط الدم بعد أداء كل من الحمل البدنى الهوائى واللاهوائى بالمقارنة بغيرهن من الطالبات الضعيفات

اجراءات الدراسة :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج المسحى لدراسة متغيرات البحث .

عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطـريقة العمدية وتتكون من ثلاث مجموعات هى :

١ ـ المجموعة الاولى : وتتكون من لاعبات المنتخب القومى تحت ١٩سنة وعددهن ٢٠ لاعبة ٠

٢ ـ المجموعة الثانية : وتتكون من لاعبــات فريق كرة الســلة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة وعددهن ٢٠ لاعبة ٠

٣ ـ المجموعة الثالثة : وتتكون من طالبات الفـرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة وعددهن ٢٠ طالبة ٠

حجم العينة : بلغ حجم العينة ٦٠ طالبة ٠

تكافؤ العينة : تم عمل التكافؤ لعينة الدراسة فى الطـول والسن والوزن ٠ ويوضح جدولى (١) ، (٢) تجـــانس المجموعات فى المتغيرات الســابقة ٠

جــدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعــاملات الالتــواء لمجموعات البث الثلاثى فى السن ، الطــول ، الوزن

القياســـات	لاعبات المنتخب (ن = ٢)				الطالبات فريق كرة السلة (ن = ٢)				طالبات الصف الاول (ن = ٢)			
	م	ع	وسيط	التواء	م	ع	وسيط	التواء	م	ع	وسيط	التواء
السن / بالسنة	١٩ر ٧	١ر١٧	١٩	١٧٩ر	٢١١ر٢	٢ر٤٩	٢	١ر ٣٣	١٩ر٤٧	٢ر١٣	١٩	٦١٢ر
الطول / بالسم	ر ١٧	٧ر٣٢	١٧	صعر	١٦٩ر٢	٧ر٨٢	٢٧	-٧ ر٣	١٦٩ر٨	٥ر٠٨	١٦٨	١٣ ر١
الوزن / كجم	٦٤ر٨	١٢ر٦٦	٦٥	-٤٧ ز	٦٣ر٩	١ ر٩١	٦٥	-٢٠٣ر	٦٣ر٩٤	٥ر١٢	٦٢	١ر١٣٧

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجموعات البحث الثلاث فى كل من السن ، الطول ، الوزن قد انحصرت بين + ٣ ، ــ ٣ مما يدل على تجانس مجموعات البحث الثلاث فى هذه القياسات ٠

جـدول (٢)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثـلاث في كل من .
السن ، الطول ، الوزن

القياسات	مصدر التبايـــن	مجموع المربعات	د .ح	متوسط المربعات	قيمة ف
السن	بين المجموعات	١٧٦ر٢٨١	٢	٨٨ر١٤	١ر٨٥٢
	داخل المجموعات	٢٧١٢ر٧٤٤	٥٧	٤٧ر٥٩٢	
الطول	بين المجموعات	١٠٤ر٦٨٠	٢	٥٢ر٣٤٠	١ر٦٤٧
	داخل المجموعات	١٨١١ر٤٠٣	٥٧	٣١ر٧٧٩	
الوزن	بين المجموعات	١٥٨ر٣٥٨	٢	٧٩ر١٧٩	٢ر٠٥٩
	داخل المجموعات	٢١٩١ر٩٣٥	٥٧	٣٨ر٤٥٥	

قيمة ف الجدولية (١٥ر٣) عند مستوى (٠٥ر) .

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة احصائيـا بين مجموعات البحث الثلاث فى كل من السن ، الطـول ، الوزن مما يدل على تكـافؤ المجموعات الثلاث فى هذه القياسات .

ادوات البحث :

قامت الباحثة باجراء القياسات الفسيولوجية قيد البحث فى المركز القومى للبحوث الرياضية بالمجلس الاعلى للشباب والرياضة تحت اشراف المتخصصين بالمركز وذلك خلال شهر مارس ١٩٨٥م ولقد قامت الباحثة بقياس الاتى :

ـ تم قيـاس السعة الحيوية باسـتخدام جهـاز الاسبيروميتر الجـاف Spirometer .

ـ استخدم لقياس ضغط الدم جهاز الضغط « سفيجما مانوميتر » Sphygmomanometer وسماعة طبية وذلك من وضع الجلوس .

ـ استخدم جهاز قياس النبض Pulsemeter لقياس النبض .

- استخدم اختبار استراند A Strand. لقيـــاس أقصى استهلاك للاكسجين •

- استخدم دراجة ارجوميترية Bicycle Ergameter لقيــاس الجهد وتستخدم في التدريب وفي قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين. ويتم تشغيل الدراجة الارجوميترية وفقا لنظام استراند (ملحق ١) •

نتـــائج البحث :

تم معالجة بيانات ونتائج البحث باســتخدام القـوانين الاحصائية التــالية :

- معامل الالتواء - طريقة تيوكي - اختبار (ت) •

جـدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيــــارية ومعـاملات الالتــواء لمجموعات البحث في المتغيرات الفسيولوجية المختارة •

المتغيرات	لاعبات المنتخب (٢٠) م	ع	وسيط	التواء	الطالبات فريق الكلية (٢) م	ع	وسيط	التواء	طالبات الفرقة الاولى (٢) م	ع	وسيط	التواء
ضغط الدم الانقباضي	١ ٦ر٦٧	١ ٢ر٣٥	١١	-٩ ٨ر	١ ٢ر	١١ر٥٢	١	٥٢١ر	١١١ر٣٤	٨ر٣٤	١١٠	٤٨٢ر
ضغط الدم الانبساطي	٧٥ر٣٤	١ ٦١ر	٨	-١٨ر٣ ١	٧٥ر٦٧	٤ر٥٨	٧٥	٤٣٩ر	٧٦ر	٤ر٣١	٧٥	٦٩٩ر
السعة الحيوية	٣ر٢٣	٧٥ر	٣	٩٢ر	٢ر٩٧	٤٣ر	٣	-٢١٤ر	٢ر١١	٤٤ر	٢ر٨	-٩١ر٩
النبض في الراحة	٨٣ر٦	٩ر١١	٨٤	-١٣٢ر	٨٢ر٢	٩ر٨٧	٨	٦٦١ر	٨١ر٨٧	٣ر٩٧	٨	٩ر٤٣
النبض في الاستشفاء	١ ٨	٩ر٨٤	١١	٩ ١ر	١١٣ر٢٤	٨ر٩٩	١٠	١ر٢٤٨	١١٩ر١	٩ ر٦	١٢	-١٩٧ر
زمن العمل	٥ر٤٧	١ر١٣	٦	-٧ ١ر٤	٥ر ٧	١ر٣٢	٥	١٥٩ر	٢ر١٧	٥٦ر	٣	-٧٨ر٩
استهلاك الاكسجين المطلق	٢ر٠٧	٣٩ر	٢	٥٣٨ر	١ر٩٨	٣٦ر	٢	-١٦٧ر	١ر٧٧	٢٨ر	١ر٨	-٣٦١ر
استهلاك الاكسجين النسبي	٣٢ر٥٥	٣ر٣٦	٣١	١ر٣٨٤	٣١ر٧٨	٣ر٦٤	٣١	١٤٣ر	٢٨ر ٦	٣ر٢١	٢٩	-٨٩ر

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لمجموعات البحث الثلاث في المتغيرات الفسيولوجية المختارة قد انحصرت بين + ٣ ، - ٣ ممـا يدل على تجانس مجموعات البحث الثــلاث في هذه المتغيرات ، وممـا يتيح للباحثة تحليل التباين والمقارنة بين مجموعات البحث الثلاث •

جـدول (٤)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثـلاث فى بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	قيمة ف
ضغط الدم الانقباضي مم/زئبق	بين المجموعات داخل المجموعات	٥٢ ر٤٥٦ ٣٠٥٤ر٥٧٢	٢ ٥٧	٢٦٠ر ٢٣ ٥٣ر٥٨٩	٤ر٨٥٦ *
ضغط الدم الانبساطي مم/زئبق	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٠١ر٠٠٥ ٣٩٥ ر٤٤٢	٢ ٥٧	٢٠٠ر٥ ٢ ٦٩ر٣٠٦	٢ر٨٩٣
السعة الحيوية (باللتر)	بين المجموعات داخل المجموعات	٢ر٠٣٧ ١٠ر١٤٦	٢ ٥٧	١ر٠١٩ ر١٧٨	٥ر٧٢٢ *
النبض فى الراحة نبضة/ق	بين المجموعات داخل المجموعات	١٥٥ر٥٢٨ ٣٢٦٨ر٨٣٦	٢ ٥٧	٧٧ر٧٦٤ ٥٧ر٣٤٨	١ر٣٥٦
النبض فى الاستشفاء نبضة/ق	بين المجموعات داخل المجموعات	٤٨٥ر٨٠٢ ٢٣٥٨ر٢٦١	٢ ٥٧	٢٤٢ر٩٠ ٤١ر٣٧٣	٥ر٨٧١ ـ
زمن العمل (بالدقيقة)	بين المجموعات داخل المجموعات	٧ ر٢٥٨ ٥٦٥ر١٥٥	٢ ٥٧	٣٥ر١٢٩ ٩ر٩١٥	٣ر٥٤٣
استهلاك الاكسجين المطلق / لتر/ق	بين المجموعات داخل المجموعات	ر٤٢٨ ٣ر٠٧٨	٢ ٥٧	ر٢١٤ ر ٥٤	٣ر٩٦٦
استهلاك الاكسجين النسبى مم/كجم/ق	بين المجموعات داخل المجموعات	١٧٨ر٦١٨ ١٢٤٨ر٩٣	٢ ٥٧	٨٩ر٣ ٩ ٢١ر٩١١	٤ر ٧٦

قيمة ف الجدولية (٣ر١٥) عند مستوى (ر٠٥) .

يتضح من الجدول وجود فروق داله احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى كل من ضغط الدم الانقبـــاضي والسعة الحيـوية والنبض فى الاستشفاء ، وزمن العمـــل واســـتهلاك الاكسجين المطلق والنسبى ، وقد استخدمت الباحثة طريقة تيوكى لدلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث فى هذه المتغيرات .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاث فى بعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة

المتغيرات	المجموعات	م	فريق طالبات الكلية	طالبات الصف الاول	قيمة توكي (٠٥ر)
ضغط الدم الانقباضى مم/ زئبق	لاعبات المنتخب	١٠٦ر٦٧	٤ر٦٧	٤ر٦٧	٥ر٥٧
	فريق طالبات الكليه	١٠٢ر٠	-	٩ر٣٤ *	
	طالبات الصف الاول	١١١ر٣٤		-	
السعة الحيوية (باللتر)	لاعبات المنتخب	٣ر٢٣	ر٢٦	ر٥٩ *	ر٣٢
	فريق طالبات الكلية	٢ر٩٧	-	ر٣٣ *	
	طالبات الصف الاول	٢ر٦٤		-	
النبض فى الاستشفاء نبضة / ق	لاعبات المنتخب	١ ر٨	٥ر٧٤ *	١١ر٦ *	٥ر٨٩
	فريق طالبات الكليه	١١٣ر٧٤	-	٥ر٨٦ *	
	طالبات الصف الاول	١١٩ر٦		-	
زمن العمل (بالدقيقه)	لاعبات المنتخب	٥ر٤٧	ر٤	٢ر٨ *	٢ر٣٩
	فريق طالبات الكليه	٥ر ٧	-	٢ر٤ *	
	طالبات الصف الاول	٢ر٦٧		-	
استهلاك الاكسجين المطلق / لتر/ق	لاعبات المنتخب	٢ر٠٧	ر ٩	ر٣ *	ر١٨
	فريق طالبات الكلية	١ر٩٨	-	ر٢١ *	
	طالبات الصف الاول	١ر٧٧		-	
استهلاك الاكسجين النسبى / مم/كجم/ق	لاعبات المنتخب	٣٢ر٥٥	ر٧٧	٤ر٤٩ *	٣ر٥٦
	فريق طالبات الكلية	٣١ر٧٨	-	٣ر٧٢ *	
	طالبات الصف الاول	٢٨ر٠٦		-	

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث فى بعض المتغيرات الفسيولوجية على النحو التالى :

- فى ضغط الدم الانقباضى : أشارت الفروق الى نقصه للاعبات فريق كلية التربية الرياضية للبنات عن طالبات الفرقة الأولى ٠

- فى السعة الحيوية : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب ولاعبات فريق كرة السلة عن طالبات الفرقة الأولى ٠

- النبض فى الاستشفاء : أشارت الفروق الى نقصه لدى لاعبات المنتخب عن لاعبات فريق الكلية ، وطالبات الفرقة الأولى ، ونقصه لدى طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى •

- زمن العمل : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية ، وزيادته لدى طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الاولى •

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقةالاولى

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى : أشارت الفروق الى زيادته لدى لاعبات المنتخب ، وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الاولى •

تفسير النتائج :

من خلال الجداول السابقة ظهرت فروق بين المجموعات الثلاثة فى : ضغط الدم الانقباضى ، السعة الحيوية ، النبض فى الاستشفاء ، زمن العمل ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى •

- بالنسبة لضغط الدم الانقباضى فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات فريق الكلية عن طالبات الصف الأول ، وترجع الباحثة هذه الفروق الى أن تغيرات ضغط الدم أثناء العمل العضلى ترتبط بمدى تناسب مستوى زيادة الدفع القلبى ونقص مقاومة سريان الدم ، وعلى هذا فان زيادة شدة الحمل البدنى تؤدى الى زيادة الضغط المتوسط ، كذلك يزيد الضغط الانقباضى مع زيادة شدة حمل التدريب ، ويكون تأثير الدفع القلبى مع زيادة الضغط الانقباضى أكثر من تأثيره على الضغط الانبساطى • ويمكن تفسير ذلك أن هناك زيادة كبيرة فى اتساع الاوعية الدموية بالعضلات العاملة ، وفى بداية أى عمل عضلى أو خلال فترة أداء الاعمال العضلية لفترة قصيرة تتسع الأوعية الدموية بالجلد • وهذا يعنى أن كمية كبيرة

من الدم تنتقل الى سرينات وشعيرات العضلات العاملة والجلد أثناء العمل العضلى أكثر منها أثناء الراحة (٩ : ٢٦٢) ٠

ولهذا نجد الفرق لصالح لاعبات فريق الكلية نظرا لزيادة الحمل وفترة التدريب عنها بالنسبة لطالبات الفرقة الأولى اللاتى لن يتعرضن لفترات التدريب الطويلة ولزيادة وشده حمل التدريب ٠

ـ بالنسبة للسعة الحيوية : ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب ولاعبات فريق الكلية عن طالبات الفرقه الاولى ٠ وكانت لاعبات المنتخب أحسن من لاعبات فريق الكلية فى السعة الحيوية ٠ وهذا يرجع الى ان التدريب الرياضى يؤدى الى حدوث تغيرات فى الاحجام الرئوية وهذه التغيرات بالتالى تؤدى الى تغيرات مماثلة فى السعات الرئوية ، وتختلف هذه التغيرات تبعا لاختلاف حجم الجهاز التنفسى وأوضاع الجسم أثناء الاداء الحركى ٠

ونظرا لان لاعبات المنتخب ولاعبات فريق الكلية يتعرضن لفترات تدريب طويلة وزيادة شدة الحمل فى التدريب فان كل هذه المتغيرات تؤدى بالتالى الى زيادة السعة الحيوية عن طالبات الفرقة الأولى (٩:٢٩٤)

ـ أما بالنسبة للنبض فى الاستشفاء فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب أولا ثم لاعبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى ٠ واذا حللت الباحثة هذه الفروق فانه يتم تفسيرها بناء على العمل الموكل كلا من اللاعبات فان لاعبات المنتخب ولاعبات فريق الكلية لما يتعرضن له من تدريبات واحمال تدريب فان الكفاءة الفسيولوجية لهن تكون عالية نتيجة تغير الأجهزة الداخلية تبعا للمجهود الذى يتعرض له وبالتالى فان فترة الاستشفاء وهى رجوع الاجهزة الى حالتها الطبيعية تقل بالنسبة للفرد المدرب عن غير المدرب وبهذا التفسير ترجع الباحثة الفروق بين اللاعبات والطالبات ٠

ـ بالنسبة لزمن العمل والذى يعبر عنه المدة التى تستمر فيها اللاعبة فى العمل على العجلة فقد ظهرت الفروق لصالح لاعبات المنتخب عن لاعبات الفريق ولاعبات الفريق عن طالبات الفرقة الاولى ٠ وتفسر

الباحثة هذه الظاهرة بأن العمل على العجلة الثابتة لمدة طويلة أو استمرار العمل لمدة طويلة يرجع أساسا الى الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم جميعها . فكلما زادت الكفاءة كلما استمر العمل لمدة أطول ، والكفاءة هنا تزداد اذا تعرضت اللاعبات للتدريب لفترات طويلة ولزيادة الأحمال فكل هذا يرفع من كفاءة الأجهزة الداخلية وبالتالى يرفع من الكفاءة الفسيولوجية ونظرا لان لاعبات المنتخب ولاعبات فريق الكلية يتعرضن لهذا فان كفاءتهن تزداد عن طالبات الفرقة الأولى وهذا بالتالى يجعلهن يستطيعن الاستمرار فى العمل لفترة أطول من الطالبات على العجلة الثابتة .

- استهلاك الاكسجين المطلق والنسبى : وقد ظهر أيضا فروق لصالح لاعبات المنتخب ولصالح فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى . وعند تفسير هذه النتيجة لابد من توضيح أن الحد الأقصى المطلق لاستهلاك الاكسجين يعبر عن اللترات المستهلكة من الاكسجين فى الدقيقة الواحدة (لتر / دقيقة) بينما يعبر عن الحد الأقصى النسبى بعدد المليمترات الاكسجين مقابل كل جرام من وزن الجسم فى الدقيقة الواحدة . ولذلك يمكن القول بأن العضلات لاتستطيع الاستمرار فى العمل العضلى بدون الاكسجين (لاهوائى) أكثر من عشرات الثوان ، ولكن يمكن أن يستمر العمل العضلى لاكثر من دقيقة فى حالة استمرار امداد العضلات بالاكسجين عن طريق نقله من الرئتين الى العضلات العاملة ، وكلما زادت شدة الحمل زادت سرعة استهلاك الاكسجين ويطلق على أكبر سرعة لاستهلاك الاكسجين أثناء العمل العضلى باستخدام أكثر من ٥٠٪ من عضلات الجسم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أو القدرة الهوائية القصوى (٩ : ٣٠٢) .

ويزاد الحد الأقصى والنسبى بزيادة الكفاءة ولذلك فهو أيضا مرتبط بالتدريب ، ولهذا ظهر هذا الاختلاف والفروق بين اللاعبات والطالبات .

وبناء على ماسبق يمكن القول أن بهذه المناقشة تكون الدراسة قد حققت فرضى البحث التى وضعت لها ٠

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أمكن استخلاص الاتى :

١ ـ تزداد معدلات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبى وزمن العمل لدى لاعبات المنتخب وطالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الاولى ٠

٢ ـ انخفاض معدلات النبض فى الاستشفاء لدى لاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية وطالبات الفرقة الأولى ٠

٣ ـ تزداد معدلات كفاءة الجهاز الدورى للاعبات المنتخب عن طالبات فريق الكلية عن طالبات الفرقة الأولى ٠

التوصيات :

استنادا على ما أشارت اليه نتائج هذه الدراسة وفى حدود العينة التى أجريت عليها توصى الباحثة بما يلى

١ ـ الاعتماد على المتغيرات الفسيولوجية فى تقويم الحالة الوظيفية للاعبات مما يعكس كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم ٠

٢ ـ وضع برنامج رياضى لطالبات كلية التربية الرياضية حتى تزداد كفاءة أجهزتهن الحيوية ٠

المراجــع :

١ ـ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **بيولوجيا الرياضة** ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٢ ٠

٢ ـ أحمد خاطر ، على فهمى البيك : **القياسات فى المجـال الرياضى** ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨

٣ ـ أسامة مصطفى رياض : دراسات موازنة لبعض اختبـارات الليـاقة البدنية على الرياضيين ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الطب جامعة الازهر ، ١٩٧٧ ٠

٤ ـ عفت هانم حلمى : دراسة مقارنة لبعض الاختبارات الفسيولوجية على لاعبات سلاح الشيش المصريات ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** كلية التربية الرياضية بالقاهرة . جامعة حلوان ١٩٨٢ ٠

٥ ـ فاروق السيد عبـــد الوهاب : **مبـــادىء فسيولوجيـا الرياضة** . دار الكتب ، القاهرة ١٩٨٣ ٠

٦ ـ كاميليا محمد عبده : العلاقة بين بعض العوامل البيولوجية ومستوى الاداء فى التمرينات الفنية الحديثة ، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ ٠

٧ ـ مجدى عبد الحميد صبرى : بعض الدراســات الفسيولوجية على الرياضيين المصريين الاوليين ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الطب ، جامعة الازهر ، ١٩٧٣

٨ ـ محمد حسن علاوى : **علم التدريب الرياضى** ، الطبعة السـادسة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ ٠

٩ ـ محمد حسن علاوى : أبو العلا أحمد عبد الفتـــاح : **فسيولوجيـا التدريب الرياضى** ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ ٠

10. Morgan W.P., Influence of repeated Maximal Testing on working capacity; **R.Q**, Vol., 49, 1978.

11. Pollock. M.I. Discrimiant Analysis of physiological Differance Between Good and Elite Distance runners. **R.Q.**, Vol. 51, 1980.

12. Wilmore J.H. Maxmal Oxygen Intake and its relation ship to Endurance capacity of Bicycle Ergometer, R.Q., vol. 40, 1969.

13. Vivian H. Heyward, **Designs for Fitness**, Birgess publishing Company United States of America, 1984.

تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض الدلالات الوظيفية والبدنية لمرحلة ما قبل البلوغ

د/ آمال الصادق سكينة
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر اللياقة البدنية أحد أوجه اللياقة الشاملة والتى تعنى سلامه الفرد من الناحية البدنية وزيادة كفاءة أجهزته الحيوية وتلعب الممارسة الرياضية دورا هاما فى الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ، وفى الاونة الاخيرة استخدمت بعض المصطلحات الفسيولوجية فى مجال التربية الرياضية مثل التمرينات الهوائية واللاهوائية والتى تم تقسيمها على أساس نظم انتاج الطاقة وتوحى العديد من الدراسات بضرورة مزاولة التمرينات الهوائية فى مجال الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية (١٣) ، حيث يرى كوبر COOPER (١٩٧٩) أن التمرينات الهوائية التى تستمر لمدة طويلة تعتبر من أفضل الوسائل لتنمية الصفات البدنية المختلفة للفرد كما أنها تحسن من كفاءة أجهزته الحيوية (٨) ، والتمرينات الهوائية وهى موضوع الدراسة هى التمرينات التى تتم فى وجود كمية كافية من الاكسوجين لانتاج الطاقة اللازمة للآداء (٥) ، ويمارس هذا النوع من التمرينات مختلف الاعمار وفى قدراته نظرا لما تتميز به من فوائد عديدة فهى تزيد من كفاءة القلب والرئتين كما تقلل من نسبة الدهون بالجسم (٤٢ : ٨ ، ٥١) ، ولقد أجريت العديد من الدراسات فى هذا المجال ففى دراسة قام بها ديرانت DURRANT (١٩٧٥) عن تأثير التمرينات الهوائية على مكونات الجسم واقصى استهلاك للاكسوجين لسيدات أعمارهن مابين ٢٥ ، ٤٠ سنة اتضح زيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين مما يدل على تحسن كفاءة الجهاز الدورى التنفسى (١٠) ،وفى دراسة اخرى قام بها بول فاكارو POUL VACCARO

(١٩٨١) عن تأثير تمرينات الرقص الهوائى على مكونات الجسم وأقصى استهلاك للاكسوجين على طالبات جامعيات أوضحت النتائج زيادة استهلاك الاكسوجين وقلة نسبة الدهون بالجسم (١٨) ، كما أجرى دويدى دبورابل DOWDY DEBORAH BELLE (١٩٨٢) دراسة للتعرف على تأثير التمرينات الهوائية على القدرات البدنية ووظائف الجهاز الدورى وتكوين الجسم للسيدات متوسطى العمر واتضح من نتائج الدراسة تحسن فى معدل دقات القلب وضغط الدم (٩) ، وأيضا أجرى جولدون برست GOLDON PRIEST (١٩٨٣) دراسة للتعرف على تأثير التدريب الهوائى على وظائف القلب والرئتين وتكوين الجسم على طلبة جامعيين وكان من نتائج الدراسة تحسن فى معدل دقات القلب أثناء الراحة وأيضا القدرة الهوائية (١٦) ، وفى دراسة قام بها مارى كى MARY KAY (١٩٨٤) لمعرفة أثر برنامج هوائى على وظائف الجهاز الدورى والقوة العضلية للنساء بعد انقطاع الحيض أسفرت النتائج عن انخفاض معدل القلب وضغط الدم ونقص وزن الجسم للمجموعة التجريبية(١٤)،كما قام شونجونسون SHOWN JONSON (١٩٨٤) بدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريب هوائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لسيدات فى سن الجامعة اتضح تحسن فى لياقة الاجهزة القلبية والصدرية وتكوين الجسم ونقص فى نسبة الدهن بالجسم (١٧) ، وأيضا فى دراسة لستيفن ولكر STEPHEN WALKER (١٩٨٥) للمقارنة بين التمارين الهوائية والاسلوب المتبع فى التمرينات للذكور والاناث فى سن من ٢١ : ٤٥ سنة أتضح انخفاض فى الضغط بنوعية ومعدل دقات القلب (١٩) وأيضا قامت سيجال سعيد حماد (١٩٨٦) بدراسة تأثير برنامج مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية على سيدات فى سن ٣٥ ـ ٥٥ سنة وكان من نتائج الدراسة انخفاض نسبة الدهن بالجسم وزيادة الحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين المطلق والنسبى (٣) وفى دراسة قامت بها فاتن طه (١٩٨٧) عن تأثير التمرينات الهوائية

واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدورى وبعض مكونات الدم كان من نتائج الدراسة تحسن فى كفاءة الجهاز الدورى (٤) ، وأيضـا قامت اخـلاص نور الدين وآخرين (١٩٨٧) بدراسة تأثير برنامجين تمرينـات هوائية ولا هوائية بالحبل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التـربية الرياضية اتضح من نتـائج الدراسة تحسن واضح خاصة بالنسبة للتدريبـات الهوائية على السعة الحيوية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسوجين (٢) ٠

ومن العرض السابق أتضح أن معظم الأبحاث والدراسات الخاصة بالتمرينات الهوائية كانت على الأشخاص البالغين سواء من السيدات أو الرجال ولم يتطرق أحد الى مرحلة ماقبل البلوغ وبما أن البنين والبنات قبل مرحلة البلوغ يشكلون القاعدة العـريضة والاسـاسية من أفـراد المجتمع ، والاتجاه الان من المسئولين التربويين والرياضيين ينادى باعداد هذه المرحلة اعدادا جيدا من الناحية البدنية والوظيفية حتى يتثنى لنـا انشاء جيل قوى سليم قادر على العمل والانتاج لذلك اتجهت البـاحثة الى دراسة تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض الدلالات الوظيفية والبدنية للبنات قبل مرحلة البلوغ من (١٠ ـ ١٢ سنة) ٠

هـدف البحـث :

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تمرينات هوائية على بعض القياسات الفسيولوجية (السعة الحيوية ـ الكفاءة الرئوية ـ النبض ـ ضغط الدم الانقباضى ـ ضـغط الدم الانبسـاطى) وبعض القياسات البدنية (الطـول ـ الوزن ـ وزن الدهن الكلى ـ وزن الدهن النسبى ـ وزن العضلات الكلى ـ وزن العضلات النسبى) وذلك للبنات ماقبل ممرحلة البلوغ فى سن ١٠ ـ ١٢ سنة ٠

فـروض البحـث :

ـ يؤثر التدريب الهوائى تأثيرا ايجابيـا على الدلالات الوظيفية (سعة حيوية ـ كفاءة رئوية ـ نبض ـ ضغط دم انقباضى وانبساطى) للبنات قبل مرحلة البلوغ ٠

— يؤثر التدريب الهوائى تأثيرا ايجابيا على بعض الدلالات البدنية (وزن الدهن الكلى — وزن الدهن النسبى — وزن العضلات الكلى — وزن العضلات النسبى) للبنات قبل مرحلة البلوغ •

اجـراءات البحـث :

(أ) **العينة :** تم اجراء هذه الدراسة على عينة عمدية عشوائية من تلميذات مدرسة السادات الابتدائية بالهـرم قوامهـا (٥٠) تلميذة من سن (١٠ — ١٢) سنة من الصف الخامس والسادس الابتدائى متجانسة فى الطـول والوزن والقياسـات الفسيولوجية وقسمت الى مجمـوعتين تجريبية وضـابطة كل مجمـوعة (٢٥) تلميذة ، طبـق البـرنامج على المجموعة التجريبية •

(ب) **منهج البحث :** اتبعت الباحثة المنهج التجريبى نظرا لملائمته لهذه الدراسة •

(ج) **القياسات والأدوات المستخدمة :** لقد اسـتخدمت البـاحثة الأدوات الآتية •

١ — برنامج للتمرينات الهوائية مناسبا لسن وجنس العينة مرفق رقم (١) والهدف منه تحسين مكونات الجسـم وكفـاءة القلب والرئتين للتلميذات فى سن (١٠ — ١٢) ويتميز بالآتى :

— يحتوى على تمرينات متنوعة ومتعددة ، التدرج من السـهل الى الصعب ويتخللها فترات راحة ، يكون مرتبطا بميول التلميذات •

— يكون أداء التمرينات مستمرا •

— يجمع بين الاداء السريع والبطىء ، تشـمل التمرينـات جميع عضلات الجسم •

وتم عـرض البـرنامج على بعض الخبـراء المتخصصين فى مجـال التمرينات من الحاصلين على الدكتوراه ولهم خبرة لاتقل عن عشرة سنوات •

٢ — تم اجراء القياسات الآتية :

(أ) اجراء بعض القياسـات الانثروبومترية بالطـريقة التى اتفق

عليهـا ماثيو MATHEWS (١٩٧٨) (١٥) ، و خاطـر والبيـك (١٩٧٨) (١) كما يلى :

- الطول بواسطة رستاميتر •

- الوزن بواسطة ميزان طبى •

- محيط كل من (العضد - الساعد - الفخذ - الساق) بواسطة شريط قياس معتمد •

- سمك الدهن فى المناطق الآتية (العضد من الخلف - العضد من الامام - فوق ظهر اليد - أسفل اللوح - فوق الصدر - فـوق البطن - فوق الفخذ - خلف السمانة) بواسطة مقياس سمك الدهن •

- تم حساب مكونات الجسم (الدهن الكلى - الدهن النسـبى - وزن العضلات الكلى - وزن العضلات النسبى) بواسطة طـريقة ماتيوكا MATIEGHKA من المرجع باشكيرف (١٩٦٢) (٦) •

(ب) تم قياس السعة الحيوية بواسطة اسبيروميترجاف SPEROMETER.

(جـ) تم ايجاد الكفاءة الرئوية بواسطة قسمة السعة الحيوية على مسطح الجسم حيث تم ايجاد مسـطح الجسـم بدلالة الطول والوزن من جدول بويد (٧) •

(د) تم قياس النبض بواسطة ساعة ايقاف أثنـاء الراحة بواسطة أصابع السبابة والوسطى والبنصر فوق الرسغ من ناحية عظم الكعبرة لمدة ١٥ ث ثم بالضرب فى أربعة •

(هـ) تم قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بواسطة جهاز ضغط الدم الزئبقى •

- الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد ١٥ تلميذة بنفس مواصفات عينة البحث ومن غير المشتركات فى تجربة البحث واسـتغرق القيـاس يومان من (٣ : ٤ / ١٠ / ٨٧) وقد أجريت الدراسة بهدف :

١ - التأكد من صلاحية وسائل القياس المستخدمة •

٢ ـ تحديد الوقت الذى تستغرقه كل تلميذة فى كل قياس •
٣ ـ تلافى العقبات التى يمكن أن تواجه عملية تنفيذ الدراسة •
٤ ـ حذف التمرينات الصعبة بالنسبة للتلميذات •

ـ الخطوات التنفيذية للبحث :

(أ) **القياس القبلى :** تم اجراء القياس القبلى لمجموعتى البحث فى الفترة من (٧ : ٨ / ١٠/١٩٨٧) وبنفس ترتيب القياسات فى الدراسة الاستطلاعية •

(ب) **تنفيذ البرنامج :** تم تنفيذ البرنامج التدريبى على المجموعة التجريبية فى الفترة من ٨٧/١٠/١٠ الى ٨٧/١٢/١٢ واشتملت خطة التدريب على ٨ وحدات تدريبية موزعة على شهرين درست الوحدة التدريبية الأولى على مدى أسبوع بواقع ٦ مرات فى الأسبوع والجدول مرفق رقم (٢) يوضح الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح واستغرق التدريب ٨ أسابيع على أن يكون عدد الساعات ٣٨٫٥ ساعة •

(ج) تم اجراء القياس البعدى فى الفترة من (١٣ : ٨٧/١٢/١٤) وبنفس ترتيب القياسات فى القياس القبلى •

مناقشة النتائج :

بناء على نتائج التحليل الاحصائى للبيانات فى جدول (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) مرفق رقم (٣) اتضح مايلى :

(أ) اتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية فى وزن الدهن النسبى بالجسم ويؤكد ذلك دلالة الفروق فى القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا التغير بينهما كما يؤكد ذلك أيضا نتائج دراسة كل من بول فاكارو POUL VACCARO. (١٩٨١) (١٨)، مارى كى MARY KAY ١٩٨) . (١٤) ، وتسيجال حداد (١٩٨٦) « ٣ » حيث اتضح من نتائج دراساتهم نقص نسبة الدهن بالجسم نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية •

(ب) كما اتضح من نتائج الدراسة وجـود فروق دالة احصائيـا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسـات القبلية في وزن العضـلات الكلي والنسبي ويؤكد ذلك أيضـا دلالة الفـروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا معدلات التغير بينها ، كمـا يؤكد ذلك نتـائج دراسة كـل من ديرانت DURRANT (١٩٧٥)(١٠) شونجونسون SHOWN JONSON (١٩٨٤) « ١٧ » حيث اتضح من دراستـاتها تحسن تكوين الجسـم نتيجة لممـارسة التمرينات الهوائية •

(ج) واتضح أيضا وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية في السـعة الحيـوية وأيضا يؤكد ذلك دلالة الفروق في القياسـات البعـدية بين المجمـوعة التجريبية والضابطة ومعدلات التغير بينهما وهذه نتيجة طبيعية حيث أن التمرينات الهوائية تؤدي الى زيادة كفـاءة الجهازين الدوري والتنفسي والسعة الحيوية تعتبر مؤشر لكفاءة تلك الجهازين ، كمـا يؤكد هـذه النتيجة دراسة اخلاص نور الدين وآخـرين (١٩٨٧) (٢) حيث اتضح من نتائج الدراسة زيادة السعة الحيوية للطـالبات نتيجة لممـارسة التمرينات الهوائية بالحبل •

(د) أما بالنسبة للكفاءة الرئوية اتضح من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجـريبية عن القياسات القبلية ، وأيضا يؤكد ذلك دلاله الفروق في القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ومعدلات التغير بينها أيضا ، والكفاءة الرئوية ماهي الا مؤشر لكفاءة الجهاز التنفسي والتمرينات الهوائية معظم الدراسات التي أجريت في مجالها توضح أن لها تأثير مباشر على الجهاز التنفسي وبالتالي من الطبيعي أن تتحسن الـكفاءة الرئوية نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية ،كما يؤكد ذلك أيضا ماذكره كناجري KHANAGARY (١٩٧٣) (١١) حيث أشار الى أن تحسن الـكفاءة الرئوية النـاتجة من التدريب الرياضي يعتبر دليلا على التحسن في الجهاز التنفسي •

(هـ) واتضح أيضا من نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عن القياسات القبلية فى النبض وذلك أمر طبيعى لان التمرينات الهـوائية تزيد من الدفع القلبى وذلك على حساب زيادة حجم الضربة الواحدة وبالتالى يقل النبض ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من دويدى دبورا DOWDY DEBORAH BELLE (١٩٨٢) (٩) جولدون برست GOLDON PRIEST (١٩٨٣) « ١٦ » ومارى كى MARY KAY ١٩٨٤) (١٤) حيـث اتضـح من نتـــائج دراساتهم انخفاض معدل النبض نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية •

(و) كمـــا اتضح أيضا من نتـــائج الدراسة وجـود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجـريبية عن القبلية فى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى ويؤكد ذلك دلالة الفـروق القياسـات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وأيضا معـدلات التغير بينهما ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من دويدى دبورابل DOWDY DEBORAH BELLE (١٩٨٢) (٩) ، مارى كى MARY KAY (١٩٨٤) (١٤) وستيفن ولكر STEPHEN WALKER (١٩٨٥) (٩) حيث اتضح من نتائج دراســاتهم تحسن فى ضغط الدم بنوعيه نتيجة لممارسة التمرينات الهوائية •

الاستنتاجات :

١ ـ أثر برنامج التمرينـــات الهوائية تأثيرا ايجابيـــا على بعض الدلالات البدنية مثل وزن العضلات الكلى والنسبى لعينة البحث •

٢ ـ ساهم برنامج التمرينـــات الهوائية فى انقـــاص وزن الدهن بالجسم لعينة البحث •

٣ ـ ساهم برنامج التمرينـــات الهوائية فى تحسن بعض الدلالات الوظيفية مثل السعة الحيوية ، الكفاءة الرئوية •

٤ - ساهم برنامج التمرينات الهوائية فى انخفـــاض معدل النبض وضغط الدم الانقباضى والانبســاطى لعينة البحث وذلك يدل على زيادة كفاءة عمل القلب ٠

٥ - من الاستنتاجات السابقة يتضح أن برنامج التمرينات الهوائية يفيد عينة البحث فى اكسابهن القوام الجيد والصحة العامة ٠

التـوصيات :

١ - ضرورة تطبيق برنامج التمرينات الهوائية فى مدرسة السادات الابتدائية لمـا أظهره البرنامج من تحسن فى الدلالات البدنية والوظيفية لعينة البحث ٠

٢ - اجراء دراسات مشابهة على عينــات كبيرة حتى يعمم بالمدارس الابتدائية ٠

٣ - التوعية بأهمية ممارسة التمرينات الهوائية لتحسين الصفات البدنية والوظيفية لمرحلة ما قبل البوغ ٠

المراجع العربية والاجنبية :

١ ـ أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضى . القاهرة : دار المعارف ، سنة ١٩٧٨ .

٢ ـ اخلاص نور الدين ، كاميليا محمد ، نادية محمد الطويل : تأثير كل من التدريب اللاهوائى والتدريب الهوائى بالحبل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية . مجلة المؤتمر العلمى الاول / الرياضة والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سنة ١٩٨٤ .

٣ ـ سيجال سعيد حماد : برنامج تدريبى مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على مستوى الاداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، سنة ١٩٨٦ .

٤ ـ فاتن طه ابراهيم : تأثير التمرينات الهوائية اللاهوائية على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبعض مكونات الدم . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة سنة ١٩٨٧ .

٥ ـ محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى . القاهرة : دار الفكر العربى ١٩٨٤ .

6. Bachkiro. F.B.E. : outichnid. O. Feztchsikom Roevitria. tchlarik. M, 1962.

7. Bonak, V.V. : Anthropometria. Narkotporsa. Moskva, 1941.

8. Cooper, Kenneth H. Aerobics New York : Bantam Books, 1979.

9. Dowdy, Deborah Belle, Ed. D. : The effects of Aerobic Dance on physical work capacity composition of Middle Age women. Diss. Abs Vol. : 43, No. 11, May 1983.

10. Durrant Eariene, : The Effects of Jugging Rore timping and Aerobic Dance and body composition and Maximum oxygen uptake, College Femal Doctoral dissertation. Brigham young university, 1975.

11. Khanagry. M.: Essentials of physiology, second edition. Faculty of medicine. Alex. 1973.

12. Kisselle, J. and Mazzew, K. : Aerobic dance away to Fitness, Morton publishing Company west hampdensuite 104 Englewood, Golordo, 1983.

13. Mac, Ardle, W.D. Katch El, Katch, W.L. : Exercise physiology energy nutrition and Human performance. Philadelphia London. Toronto, 1971.

14. Mary Kay & Daniel : Diffects of Aerobic Dancing & Walking on cardiovascular Function & Mucular strength in Postmenopausal Wamen. J. sports Med & physical Fitness. Vol 24, No. 2, 1984.

15. Mathwes D.K. : Measurement of physical Education W.B. Saunders Company, London, 1978

16. Priest Joe Wldon, Ed. D. : The effects of Aerobiv Training Upon Cardiorespiratory Function, Body Composition, & Training Indices, & The Relationship of these Variables to 10,000 Meter Run Performance, Diss Abs Vol: 44 No. 11 May, 1984.

17. Shown Johnson & Chris Berg. : The effect of Aerobic Dance Programme on the Body composition & Maximal oxygen uptake. R.O. Vol. 56 No. 2, 1984.

18. Vaccaro Poul, and clinton Mary : The effects of Aerobic Dance conditioning of the Body Composition & Maximal oxygen uptake of college Women. J. of Sports Med & physical Fitness Vol. 21, No 3, 1981.

19. Walker, stephen, : A comparative Analysis of Aerobic Exercise, Restricted Environmental stimulation & psychological Measures of stress. Diss Abs, Vol. 45 No. 7, January, 1985.

رقم الإيداع بدار الكتب ١١٠/١٩٩٠

مطبعة الأمانة ٣ جزيرة بدران ـ القاهرة

ISSN 0036-2654

صحيفة التربية

تصدرها رابطة خريجي معاهد وكليات التربية

السنة الواحدة والاربعون مايو ١٩٩٠ العدد الرابع

صحيفة التربية

السنة الواحدة والأربعون — مايو ١٩٩٠ — العدد الرابع

تصدرها رابطة خريجى معاهد وكليات التربية

رئيس مجلس الادارة : الأستاذ محمود عبد العزيز يوسف

****

****

● تصدر فى أربعة أعداد سنويا ـ الاشتراك السنوى جنيهان .

● ترسل المقالات الى السيد الأستاذ مدير تحرير الصحيفة .

١٣ ميدان التحرير بالقاهرة : ت ٧٥٩٧٨٦

فى هذا العدد

التوجيه والاشراف الفنى فى التعليم ٣
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

الامتحانات والتقويم التربوى ٩
للأستاذ محمد سعيد عزت

دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس
« التعلم بالتلقى ـ التعلم بالاكتشاف ـ التعلم المعدل »
بالنسبة للتحصيل المعرفى والأداء المهارى فى الباليه
لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ١٦
للدكتورة ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة

فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم
مهارة التصويبة السلمية للاعبات المينى باسكت ٣٣
للدكتورة عزة عبد الفتاح الشيمى

أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى فى تنمية
بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم
والتوافق الحركى للصف الأول الاعدادى ٤٦
للدكتورة سامية ربيع محمد الباهى

مركز التحكم لدى لاعبات كرة السلة
وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق ٦٣
للدكتور مدحت صالح سيد

تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض
اللاكتيك وفترة استعادة الاستشفاء ومستوى الأداء فى الجمباز ٧٦
للدكتورة نوال حسن الفار

كلمة المحرر :

التوجيه والإشراف الفني في التعليم

للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب
رئيس التحرير

سنحاول في هذا المقال أن نلقي بعض الأضواء على بعض المحاولات السابقة في وزارة التربية والتعليم للعمل على التنمية المهنية للمعلمين أثناء الخدمة ، وذلك بمناسبة اهتمام الوزارة في هذه الأيام بتطوير عمليات التوجيه والاشراف الفني وتدريب المعلمين أثناء الخدمة •

فمنذ أكثر من ثلاثين عاما وحتى أواخر الخمسينات من هذا القرن كنا نستخدم ألفاظ « التفتيش » و « المفتش » ومشتقاتهما في مصطلحاتنا التعليمية والتربوية في مصر بدلا من كلمات « التوجيه » أو « الاشراف الفني في التعليم » التي نستخدمها في الوقت الحاضر ، وقد قامت في ذلك الوقت مناقشات جادة وعقدت الندوات التربوية لاعادة النظر في أهداف عملية التفتيش وأساليبها ووسائل اعداد من يقوم بها لتحقيق الأهداف المنشودة منها •

وكانت عملية التفتيش على أعمال المعلمين في الماضي تقوم على أساس العلاقة الرئاسية بين المفتش والمعلم أكثر مما تقوم على علاقة من التعاون بينهما بهدف مساعدة المعلم لحل المشكلات التي تواجهه في عمله التربوي ونقل الخبرات الناجحة اليه من المدارس الأخرى وتشجيعه على الاطلاع والمحاولة والتجريب لتنمية مهاراته المهنية والعامية والتدريسية ، وكان المفتشون بمثابة عيون الوزارة أو الادارات المركزية والمحلية للتعليم للتأكد من حسن سير المعلمين في عملهم وأنهم ملتزمون بتنفيذ التعليمات التي ترسم لهم عملهم بدقة ، ومحاسبة من يخرج أو يحيد عن هذه الخطوط المرسومة •

وفي ضوء هذه العلاقة التسلطية والتي تهدف الى تسقط الاخطاء أكثر مما تهدف الى معاونة المعلم على علاجها ، كان اهتمام المفتش في

دورته التفتيشية النصف السنوية تنصب بصفة خاصة على المسائل الآتية :

- اجراء اختبارات تحصيلية للتلاميذ لاستخدام نتائجها فى الحكم على مدى نجاح المعلم فى عمله ، كما لو كان الهدف الأول والأخير من التعليم هو تحصيل المعارف والمعلومات والنجاح فى الامتحانات وعلى ذلك يحكم على مدى نجاح المعلم فى عمله من نتائج تلاميذه فى الامتحان .

- ملاحظة المعلم أثناء قيامه بالتدريس للحكم على مدى قدرته على ضبط التلاميذ وتحقيق الهدوء والسكون فى حجرة الدراسة أثناء القائه للدرس ، كما لو كان التعليم يجب أن يقوم على أساس التلقين من جانب المعلم والاستماع والتلقى من جانب التلاميذ وأن وسيلة ذلك هى منع الحركة والنشاط أو أى تفاعل من المعلم وتلاميذه أو بين التلاميذ بعضهم مع بعض .

- التفتيش على دفتر تحضير الدروس الذى يحرر فيه المعلم موضوعات كل درس من دروسه وتاريخه ، وبذلك يراجع المفتش مدى التزام المعلم بالتخطيط الزمنى لتوزيع الدروس على أسابيع الدراسة خلال العام الدراسى .

- التفتيش على كراسات التلاميذ وأعمالهم التحريرية ومدى كفايتها والتزام المعلم بمراجعتها وتصحيحها والتوقيع عليها .

وهكذا يتبين أن الاهتمام الأول للتفتيش كان ينصب على كشف مدى التزام المعلم بالحدود المرسومة له والتى تتلخص فى اعداد التلاميذ للنجاح فى الامتحانات وقيامهم بالأعمال التحريرية المنصوص عليها فى التعليمات وقدرته على ضبطهم فى حجرة الدراسة وأخيرا وليس آخرا اعطاء درجة من مائة أو تقدير لعمله يؤخذ فى الاعتبار عند النظر فى ترقيته الى الوظائف الأعلى وذلك وفق القواعد المقررة .

هذا ويلاحظ أن المفتشين كانوا يختارون عادة من بين المعلمين الممارسين وفق قواعد معينة لأقدميتهم فى التخرج وفى الوظيفة على الأخذ فى الاعتبار بالتقديرات التى يحصلون عليها فى الدورات التفتيشية السابقة ، فلم تكن هناك أى برامج أو دراسات لاعدادهم علميا أو عملية

للقيام بأعباء هذه الوظيفة الجديدة أى وظيفة « التفتيش » وتفهم أهدافها وأساليب تحقيقها • لذلك كان المفتش المرقى حديثا يلجأ الى تقليد الممارسات التى كان يمارسها المفتشون الذين قاموا بالتفتيش عليه دون أى تدبر أو تفكير فى هدفها أو صلاحيتها •

وهكذا كان الجو كله يرسخ الجمود فى التعليم ولا يدعو الى التجديد أو التطوير أو التجريب لتحسين الأوضاع القائمة •

وفى عام ١٩٥٦ قدمت كلية التربية بجامعة عين شمس (١) الى وزير التربية والتعليم مذكرة وافية تشرح فيها أن الوظائف المهنية الاشرافية فى التعليم تحتاج الى اعداد علمى وعملى لمن يرشح للقيام بها ، وأن من الخطورة بمكان أن تسند هذه الوظائف الى أفراد على أساس من الأقدمية دون اعداد تخصصى لها ودون النظر الى مدى قدرات الشخص واستعداداته للقيام بأعبائها • وأن المعلم الناجح فى عمله فى التدريس مثلا ليس بالضرورة صالحا للقيام بأعمال الادارة كناظر للمدرسة • واقترحت الكلية فى المذكرة المشار اليها انشاء ثلاثة برامج لاعداد المرشحين لهذه الوظائف التخصصية وهى :

١ ـ شعبة للاشراف الفنى (يلاحظ أن لأول مرة يستخدم مصطلح الاشراف الفنى بدلا من لفظ التفتيش فى التعليم) وذلك لاعداد الموجهين فى مختلف تخصصات مواد الدراسة ومجالاتها •

---

(١) كان كاتب هذا المقال فى ذلك الوقت عميدا لهذه الكلية التى كانت آنذاك الكلية الوحيدة للتربية (أو الكلية الأم) فى الجامعات المصرية التى تعد المعلمين للمدارس الثانوية والاعدادية وتتيح الفرص للدراسات العليا ومنح دبلومات التخصص فى الوظائف والدراسات التربوية بالاضافة الى اجراء البحوث للحصول على درجتى الماجستير والدكتوراه • ويبلغ عدد كليات التربية بالجامعات المصرية حاليا ٢٧ كلية تربية تعد المعلمين لجميع مراحل التعليم بدءا من رياض الأطفال حتى نهاية التعليم قبل الجامعى وذلك خلاف عدد من المعاهد العليا التى تعد المعلمين لتدريس المواد العملية والفنية ومعلمى مدارس التعليم الفنى الثانوى •

٢ — شعبة الادارة الدرسية لأعداد نظار المدارس ومديرى الادارات التعليمية .

٣ — شعبة الارشاد النفسى لاعداد الأخصائيين فى مجال ارشاد التلاميذ وتوجيههم تعليميا ومهنيا وعلاج مشكلاتهم النفسية والسلوكية والدراسية .

واقترحت الكلية أن تقوم وزارة التربية والتعليم بترشيح من توفدهم للدراسة فى هذه الشعب الثلاث وفق القواعد التى تقررها الوزارة مثل الأقدمية والصلاحية والتقديرات التى حصل عليها المرشح والسن الخ ... على أن تعقد لجان مشتركة من أساتذة الكلية وممثلين من قيادات وزارة التربية والتعليم لعقد اختبارات شخصية للمرشحين لاستبعاد من لايصلح لممارسة الأعباء المتصلة بالشعبة التى يتخصص فيها المرشح والتأكد من صلاحية من يقبل فى الشعبة نفسيا واجتماعيا للوظيفة المرشح لها .

ومدة الدراسة بهذه البرامج سنة جامعية واحدة يدرس خلالها الدارسون فى كل شعبة سبعة مقررات بواقع ساعتين اسبوعيا لكل مقرر تشمل دراسات نظرية وتقديم بحوث واجراء تجارب واختبارات معملية وذلك كله خلاف مقرر فى التدريب الميدانى يتطلب تفرغا لمدة أربعة أسابيع يقوم الدارسون خلالها بالتدريب فى المدارس والمناطق التعليمية على ممارسة الأعمال المتصلة بالشعبة التى يتخصصون فيها تحت اشراف الكلية وتوجيهها . وبعض المقررات الدراسية المشار اليها مشترك بين الشعب الثلاث وبعضها الآخر يتعلق بالتخصص فى مجالات الشعبة التى ينتمى اليها الدارس .

وتقوم الكلية بتقويم أعمال الدارسين ومدى افادتهم من البرنامج وانتظامهم فى المحاضرات وحلقات المناقشة والدراسات العملية والتدريب الميدانى والبحوث التى يقدمونها الخ ... هذا بالاضافة الى الامتحانات التى تعقد للدارسين خلال الدراسة وفى نهايتها . وذلك كله وفق تخطيط وتنظيم شامل لهذه العملية . ويمنح الناجحون فى البرنامج فى نهاية العام الدراسى شهادة من الكلية تبين الشعبة التى تابع الدارس .

فيها دراسته والتقدير العام الذى حصل عليه • وتعد هذه الشهادة من بين المؤهلات للترشيح لشغل الوظيفة التى تتفق والشعبة التى تخرج فيها الدارس •

وبعد دراسات وافية من جانب وزارة التربية والتعليم حول مذكرة كلية التربية المشار اليها والآثار المتوقعة التى سوف تترتب على تنفيذ ماجاء فها وافق وزير التربية والتعليم على الاقتراح وفق ماجاء بالمذكرة ووافق على ايفاد ثلاثين دارسا من المعلمين المؤهلين فى كل شعبة من الشعب الثلاث المقترحة سنويا (بمجموع تسعين دارسا) كأعضاء فى بعثة داخلية متفرغين طول الوقت كما وافق مجلس جامعة عين شمس على قيام كلية التربية بتنفيذ البرنامج المقترح وهكذا بدأت الدراسة فى هذه البرامج فى أول العام الجامعى ١٩٥٧/٥٦ وكان الاقبال والتنافس على الالتحاق بهذه البعثة شديداً والحماس فى الدراسة سواء من قبل هيئة التدريس فى الكلية أو من قبل الدارسين أيضا منقطع النظير ! وبذلك نجح البرنامج نجاحا كبيرا بدليل أن خريجى هذه الشعب الثلاث كانوا من ألمع القيادات الناجحة التى تولت أعباء الوزارة وتطوير العمل فيها وفى ادارات التعليم فى المحافظات فى ذلك الوقت •

وقد استمر العمل فى هذا البرنامج لبضع سنوات (حتى منتصف الستينات) فأوقفت الوزارة ايفاد البعثة الداخلية وقامت الكلية بادراج هذه الشعب ونظامها العام ضمن لوائحها الداخلية بحيث يمكن أن يلتحق بها من تنطبق عليه شروط القبول للدراسة للحصول على دبلومات عليا مهنية فى الاشراف الفنى والادارة المدرسية والارشاد النفسى ، غير أن خريجى هذه الدبلومات المتخصصة عند تقدمهم للوزارة لتولى الوظائف التى أعدوا لها علميا وعمليا لم يجدوا ترحيبا من الوزارة بحجة أن التعيين فى هذه الوظائف يتم بمعايير مختلفة وهى المعايير التى كانت متبعة فى أوائل الخمسينات وماقبلها ، وبذلك ضعف اقبال الدارسين على الالتحاق بهذه الدبلومات المهنية المتخصصة التى لاجدوى مباشرة من الحصول عليها •

وفى سنة ١٩٦٨ أصدر وزير التربية والتعليم قرارا بتعديل مسمى « مفتش » الى « موجه » وتعديل مسمى عميد التفتيش لأى مادة دراسية (مثل عميد تفتيش اللغة العربية والدين أو عميد مفتشى العلوم الخ .. وهو رئيس هيئة المفتشين للمادة الدراسية) الى مسمى مستشار المادة فيقال مستشار مادة العلوم أو مستشار مادة المواد الاجتماعية الخ ... وعدلت اختصاصاته بحيث ترفع عنه الاختصاصات الادارية مثل تنقلات المعلمين القائمين بتدريس المادة وتوزيعهم على المحافظات الخ ... وبحيث يتفرغ للجوانب الفنية التى تتعلق بالارتقاء بتدريس المادة التى يشرف عليها من حيث تطوير مناهج الدراسة فى المراحل المختلفة وتأليف الكتب والامتحانات ووسائل التقويم فى مجال المادة والمشاركة فى تنظيم تدريب المعلمين وغير ذلك من العمليات التى تتصل بتطوير تدريس هذه المادة .

والآن أيها القارىء العزيز ، وبعد أن استعرضنا فى عجالة بعض المحاولات لتطوير عمليات التوجيه والاشراف الفنى على المعلمين والتى كانت تعرف باسم التفتيش وذلك من أجل العمل على التنمية المهنية للمعلمين أثناء الخدمة ، وبعد أن استبدلنا تسمية موجه المادة ومستشار المادة بتسمية المفتش وعميد المفتشين هل ترى أننا اكتفينا بذلك واقتنعنا بأننا طورنا أساليبنا للارتقاء بالتعليم ؟ أم أن هذا الاستبدال اللفظى قد صاحبه أيضا تعديل فى سلوكيات ومهارات ووظائف المشرف الفنى أو الموجه والأساليب التى يتبعها والأهداف التى يسعى الى تحقيقها بالتعاون مع المعلمين الذين يشرف عليهم ؟

انى اترك لك الاجابة على هذا التساؤل والحكم على موقفنا من محاولات التنمية المهنية للمعلم عن طريق التوجيه والاشراف الفنى حتى نستفيد من خبراتنا السابقة ونحن نسعى فى وزارة التربية والتعليم الى تطوير عمليات التوجيه وتدريب المعلمين فى الخدمة .

والى لقاء فى مقال آخر ان شاء الله والله ولى التوفيق .

قراءة فى موضوع :

الامتحانات والتقويم التربوى

للاستاذ / محمد سعيد عزت
مدير التحرير

مقدمة :

● تتضمن استراتيجية تطوير التعليم فى مصر التى أعدها الدكتور أحمد فتحى سرور وزير التعليم عام ١٩٨٧ تسعة محاور ، من بينها المحور السادس الخاص بالارتفاع بالمستوى الكيفى للتعليم العام • ويعتمد هذا المحور على العناصر الآتية : السلم التعليمى ، محتوى التعليم ، الامتحان •

وتعتبر نظم الامتحان جزءا أساسيا فى العملية التعليمية ، فهى قوة مؤثرة تكشف عن مدى فعالية التدريس والمناهج والكتب المدرسية ، وتكشف عن مدى ايجابية التلاميذ والطلاب أو تفاعلهم مع عناصر محتوى التعليم • ولهذا فان نتيجة الامتحان تصلح لأن تكون نقطة انطلاق لاحداث كثير من الاصلاحات فى مختلف جوانب العملية التعليمية •

ويعكس نظام الامتحان مايشوب العملية التعليمية من نقائص ، فالتعليم الذى يهدف الى التلقين واذكاء قدرة التلميذ على الحفظ لا يفرز الا امتحانا يقيس قدرته على الاستيعاب ولا يقيس قدرته على الفهم والتفكير واذا أراد واضع الامتحان أن يقيس قدرة الطالب على الفهم والابتكار أتهم الامتحان بالصعوبة • ووجه الاتهام هنا هو عدم تناسقه مع منهج التدريس • وهكذا تكشف عيوب الامتحان عن عيوب كل من المناهج وطرق التدريس • ومن أجل هذا يتعين تطوير نظم الامتحان تمشيا مع التطوير الذى يجب أن يسود النظام التعليمى •

● ويعتبر التقويم من أهم مدخلات النظام التربوى ، وعن طريقه يمكن الوقوف على مدى فعالية العملية التعليمية وكفاءة مخرجاتها ، وهو

عملية شاملة تهدف الى جمع وتحليل وتفسير بيـــانات على أى موقفـا أو مكون من مكونات النظام التربوى بهدف مساعدة مصدر القرار على اتخاذ قرارات أفضل عن هذا الموقف وتجاه ذلك المكون •

ومن هنا فان هدف التقويم هو التحسين والتطـــوير ، وبمقـدار مايكون التقويم شاملا ومتكاملا وصادقا فى أدواته وعلميـا فى أســـاليبه بمقدار ماتكون المعلومات التقويمية صـــادقة ، ومن ثم تكون القـرارات المترتبة عليها فاعلة ومؤثرة •

● ونظرا لأهمية نظم التقويم والامتحانات فقد أوصى المؤتمر القومى لتطوير التعليم الذى عقد فى المدة من ١٤ الى ١٦ يوليو ١٩٨٧ بما يلى :

— شمول العملية التقويمية لكـل ماتتضمنه منـــاهج الدراسة من مواد نظرية وعملية وفنية وأهداف تربوية ، وأن تعد الاختبارات المناسبة وفق طبيعة كل مادة • (توصية رقم ٤٢)

— التنويع فى أســـاليب التقويم والامتحانات لقيـــاس جـوانب الشخصية المختلفة (معرفية ومهارية ووجدانية) والاعتماد على الاختبارات الموضوعية مع تدريب المعلمين على اعداد هذا النوع من الاختبارات المطورة. (توصية رقم ٤٣) •

المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى :

● وفى ١٩٨٧/١١/٢٩ صدر القرار الوزارى رقم ٢٣٥ بانشـــاء المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى •

— وتنص المادة الأولى من هذا القرار على اختصاصـــات المجلس على النحو التـالى :

١ — تحديد المعايير الواجب توافرها فى أســـئلة الامتحانات بمـا يتلائم مع الأهداف التى تعبر عنها المناهج الدراسية ومع طـرق التدريس والوسائل التعليمية المتبعة ، وبما يتفق مع المستوى المنشود فى الخريجين تحقيقا لأهداف السياسة التعليمية •

٢ — تقويم أسئلة الامتحانات العامة فى ضوء المعـــايير التى صدرها المجلس ، أو توجيه المشورة فيما يتبع لضمان الالتزام بهذه المعايير •

٣ - ابداء الرأى والمشورة فى تقويم كل منهج من المناهج التعليمية .

٤ - ابداء الرأى والمشورة فى تقويم الدورات التدريبية للمعلمين والقيادات التربوية المشاركة فى العملية التعليمية .

٥ - ابداء المشورة فيما يجب القيام به من أبحاث علمية ترتبط بالامتحانات والتقويم التربوى .

٦ - ابداء الرأى فيما يعرضه عليه وزير التعليم بشأن المسائل المتعلقة بالامتحانات والتقويم التربوى .

٧ - يصدر المجلس تقريرا سنويا عن نشاطه .

- وتنص المادة الثانية من القرار على أن يشكل المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى برئاسة وزير التعليم من أربعة عشر عضوا من ذوى الخبرة بشئون التعليم أو البحث العلمى أو الحياة العامة أو العملية ، وتكون عضوية المجلس لمدة سنتين قابلة للتجديد مرة واحدة .

- وتنص المادة الرابعة من القرار على أن « يدعى رؤساء القطاعات ورئيس الادارة المركزية لمكتب الوزير ومدير عام الامتحانات بوزارة التربية والتعليم لحضور جلسات المجلس بوصفهم مراقبين ، ولوزير التعليم أن يدعو من يشاء من المسئولين فى وزارتى التربية والتعليم والتعليم العالى أو من ذوى الخبرة لحضور جلسات المجلس بوصفهم مراقبين . ويشترك المراقبون فى مناقشات المجلس دون أن يكون لهم حق التصويت » .

- وتنص المادة السابعة من القرار على « للمجلس أن يشكل لجانا فرعية من بين اعضائه أو غيرهم لبحث موضوع أو أكثر مما يدخل فى اختصاصه » .

- وتنص المادة الثامنة من القرار على « يكون للمجلس الأعلى فروع فى جميع المديريات التعليمية تنهض باختصاصات المجلس الأعلى فيما يتعلق بامتحانات النقل والامتحانات العامة فى مرحلة التعليم الأساسى ، وذلك فى اطار الخطة التعليمية والقرارات والتوصيات العامة التى يصدرها المجلس الأعلى ، ويشكل المجلس الفرعى للامتحانات والتقويم

التربوى برئاسة مدير المديرية التعليمية وعضوية ثمانية أعضاء من ذوى الخبرة فى شئون التعليم أو البحث العلمى بقرار من المحافظ ، وذلك لمدة عام واحد قابل للتجديد مرة واحدة ، وبناء على ترشيح مدير المديرية التعليمية • ويختار مدير المديرية التعليمية أمين المجلس ومعاونيه من الخبراء ، ويدعى أمين المجلس الفرعى ومديرى الادارات التعليمية - من غير أعضاء المجلس - لحضور جلساته باعتبارهم مراقبين ، ولهم حق الاشتراك فى المناقشة دون أن يكون لهم حق التصويت • وللمجلس الفرعى أن يشكل مجموعات عمل من بين أعضائه أو غيرهم لبحث موضوع أو أكثر مما يدخل فى اختصاصه » •

● وفى ١٩٨٧/١٢/١٥ صدر القرار الوزارى رقم ٢٦٣ بشأن تشكيل المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى ، برئاسة وزير التعليم وعضوية خمسة عشر يمثلون سائر قطاعات المجتمع (السياسة ، التخطيط ، التربية ، الفلسفة ، الهندسة ، العلوم ، الاعلام ، الاقتصاد ، الدفاع ، الطب ، التجارة) • ويدعى لحضوره عدد من المستشارين من أساتذة كليات التربية ورؤساء القطاعات ورؤساء الادارات المركزية وغيرهم من المسئولين فى وزارة التربية والتعليم ، وذلك بصفتهم مراقبين•

● وفى ١٩٨٨/٢/١٠ صدر القرار الوزارى رقم ٢٨ بشأن تشكيل اللجان الفرعية للامتحانات المنبثقة عن المجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى •

- وتنص المادة الأولى من هذا القرار على تشكيل اللجان الفرعية المتخصصة على النحو التالى : (التربية الدينية الاسلامية - التربية الدينية المسيحية - اللغة العربية - اللغة الانجليزية - اللغة الفرنسية - اللغة الألمانية - اللغة الايطالية - الرياضيات - الكيمياء - الفيزياء - التاريخ الطبيعى - الجغرافيا - التاريخ - الفلسفة والمنطق - علم النفس) •

- وتنص المادة الثانية من القرار على « تختص كل من هذه اللجان بتقويم المناهج الحالية وطرق التدريس وبرامج تدريب المعلمين كل فى

حدود اختصاصها • كما تختص بتقديم مقترحاتها للمجلس الأعلى للامتحانات والتقويم التربوى بشأن المؤشرات العامة لتقويم الطلاب فى اختبارات وامتحانات النقل وامتحان نهاية مرحلة التعليم الأساسى وامتحان الثانوية العامة فيما يتعلق بالمعرفة والمهارة والقدرة على التفكير والتطبيق » •

مشروع بنوك الأسئلة :

وفى أوائل عام ١٩٨٩ تمت عدة خطوات بالنسبة لمشروع بنوك الأسئلة ، فقد تم اتفاق الوزارة والمركز القومى للبحوث التربوية مع المجلس الأعلى للامتحانات بجامعة كمبريدج وهيئة التنمية البريطانية عبر البحار على تنفيذ مشروع بنوك الأسئلة •

ويهدف هذا المشروع الى تطوير عملية التقويم ونظام الامتحانات كمدخل لتطوير العملية التعليمية •

كما يهدف المشروع أيضا الى مايلى :

ـ اعداد نوعية جديدة من الأسئلة تتضمن مستويات التحصيل المختلفة وقياس المهارات المتنوعة المرغوب تنميتها لدى الطلاب ، فلا تقتصر على مجرد التذكر وحفظ المعلومات بل تتعداها الى أعلى المستويات •

ـ أن تكون الاسئلة شاملة للأنواع المختلفة من الأسئلة الموضوعية وكذلك أسئلة المقال بما يلائم المهارة المقاسة ومحتوى المادة الدراسية •

ـ امداد المعلمين بذخيرة من الأسئلة يمكن أن يستعينوا بها فى العملية التعليمية أثناء التدريس والتقويم المستمر ، وأيضا يمكن تدريبهم على انشاء أسئلة على منوالها •

ـ اعداد كوادر متطورة فى مجال اعداد الأسئلة والأوراق الامتحانية فى المواد الدراسية المختلفة حسب الأهداف والمواصفات الموضوعة منها •

هذا وتتضمن خطة المشروع مايلى :

ـ تحليل محتوى المقررات ا لدراسية من حيث الحقائق والمفاهيم والمصطلحات والمبادئ والقواعد والتعليمات ••• الخ •

ـ تحديد وصياغة الأهداف العامة للمقررات الدراسية ٠

ـ تحليل هذه الأهداف العامة الى ماينـدرج تحتها أو ماتنطوى عليه من أهداف سلوكية يمكن قياسها بواسطة أنـواع مختلفة من الأسـئلة والمقررات ٠

ـ اعداد جدول مواصفات يربط تلك الأهداف بمحتوى المقـررات الدراسية ٠

ـ تدريب الكوادر اللازمة من واضعى الأسئلة والمقررات ، ونظـام التصحيح على المستويين المركزى والمحلى ٠

ـ بنـاء مجموعات كبيرة من الأسـئلة والمقررات التى تقيس تلك الأهداف وفقا لجداول المواصفات ٠

ـ مراجعة هذه المجموعات من الأسئلة والمقررات وفحصها بواسطة مجموعة أخرى من خبراء المـواد الدراسية والمتخصصين فى القيـاس والتقويم ٠

ـ التجريب الميدانى للأسئلة والمفردات على عينة ممثلة من الطلاب فى المراحل والصفوف المحددة ٠

ـ مراجعة الأسئلة والمفردات مرة أخـرى ، وتعديلهـا فى ضوء ماتسفر عنه نتائج هذا التجريب الميدانى ٠

ـ تصميم نظام كودى لتخزين الأسئلة والمفردات فى الحاسب الآلى ٠

ـ وضع خطة تنظيمية لاستخدام البنك بما يخدم الغرض منه ويلبى احتياجات العاملين فى الميدان ٠

ـ متابعة عملية تطوير البنك وفق مايحدث من تطورات فى المناهج والعمل التربوى ، ومايكشف عنه الاسـتخدام المتتالى لأسـئلة البنك ومفرداته ، ومايتطلبه النمو المستمر للبنك فى منظومة تربوية متطورة ٠

ـ اصدار دليل متجدد كل عام يوضح نظـام البنك ، ومواصفات مايشتمل عليه من أسئلة ومفردات لتكون بمثـابة مرشد للعـاملين فى الميدان ٠

المركز القومى للامتحانات والتقويم التربوى :

وفى نهاية عام ١٩٨٩ أعدت وزارة التربية والتعليم مشروعا بقرار جمهورى بانشاء المركزى القومى للامتحانات والتقويم التربوى ٠

ويعتبر هذا المركز هيئة عامة لها الشخصية الاعتبارية وتعتبر من المؤسسات العلمية وتتبع وزير التعليم ويجوز انشاء فروع للهيئة بالمحافظات ٠

ـ ويهدف المركز الى اجراء الدراسات والبحوث العلمية اللازمة لاعداد نظم الامتحانات وتقويمها وتطويرها بما يساعد على تحقيق الأغراض المستهدفة من المناهج التعليمية وبناء الشخصية المتكاملة للطالب بما يملكه من قدرات ومهارات وتهيئته للنمو والنضج والابتكار والابداع فى مختلف مجالات الثقافة والعلم والتكنولوجيا ، وذلك كله فى اطار السياسة العامة للدولة بالتعاون والتنسيق مع المجلس الآعلى للجامعات والمجلس الأعلى للمعاهد والمركز القومى للبحوث التربوية والتنمية وقطاعات وزارة التربية والتعليم ومديريات التربية والتعليم بالمحافظات وغيرها من الجهات المعنية ٠

عزيزى القارىء ٠٠٠

هذه قراءة فى موضوع الامتحانات والتقويم التربوى من خلال مسيرة تطوير التعليم فى الفترة من ١٩٨٧ الى ١٩٨٩ ٠ ولقد حرصت صحيفة التربية على أن تعرض لك تلك القراءة فى هذا الموضوع الهام من موضوعات المنظومة التعليمية ، ومازال للحديث بقية فى عدد قادم ان شاء الله ٠ وعلى الله قصد السبيل ٠

دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس "التعلم بالتلقي - التعلم بالاكتشاف - التعلم المعدل" بالنسبة للتحصيل المعرفي والأداء المهاري في الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة

د/ ناهد عبد المعطى اسماعيل عبادة
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مقدمة ومشكلة البحث :

مع التطور الملموس فى جميع دول العالم المتقدم ، تعددت وتنوعت طرق التدريس ، الا أنه من الملاحظ استمرار اعتماد طرق تدريس المواد العملية بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة على الأسلوب التقليدى، وقد مارست الباحثة تدريس مادة التعبير الحركى ، فترة تزيد على الخمس والعشرون عاما ، لاحظت خلالها أن تدريس الأنشطة الرياضية بعامة ، والتعبير الحركى بخاصة تعتمد فى معظم الحالات على الطريقة التقليدية ، التى تقوم على التلقين ، ونادرا ما تستخدم الطرق الحديثة ٠

وترى الباحثة أنه قد حان الوقت للتخلص من الطرق القديمة التى تقف أمام النهوض بهذه المادة ، والاتجاه الى الطرق الحديثة ، فى تعلم المواد العملية بعامة والتعبير الحركى بخاصة ، وخاصة وأن مادة التعبير الحركى من المواد الأساسية التى تساهم مساهمة كبرى فى تنمية الابتكار واللياقة والمرونة التى تخدم المواد العملية الأخرى ٠

وهناك العديد من طرق التعلم الحديثة ، التى يمكن استخدامها فى تدريس مهارات التعبير الحركى ، منها طريقة حل المشكلة ـ طريقة الاكتشاف ـ طريقة التعلم الذاتى والتعلم المعدل ٠٠٠ الخ ٠ ولا نستطيع أن نفاضل بين هذه الطرق ، أى لا توجد طريقة محددة يمكن أن نوصى

بها ، حيث أن هذه الطرق جميعا لم تخضع للدراسة والمقارنات بين كل منها والأخرى فى مجال التعبير الحركى .

ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة الحالية ، التى تهدف الى استخدام أحدث وأحسن طرق التدريس لنوع معين من أنواع التعبير الحركى ، وهو الباليه - حيث أن الباليه يعتبر أحد الأفرع الرئيسية لهذه المادة ، وهو الفرع التأسيسى لها ، لذا تناولت الباحثة ثلاث طرق من طرق التدريس ، (التعلم بالتلقين - التعلم بالاكتشاف - التعلم المعدل) للمقارنة بينهم فى تدريس بعض مهارات الباليه ، لمعرفة مدى فاعلية كل منهم على الجوانب المهارية والمعرفية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

هدف البحث :

معرفة أثر استخدام كل من أسلوب التلقين والاكتشاف والمعدل ، على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لتدريس بعض مهارات الباليه ، لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

فروض البحث :

تفترض الباحثة الفرض الصفرى الآتى :

- وجود تطابق وتعادل بين كل من الأساليب الثلاثة (التلقين - الاكتشاف - المعدل) المستخدمة فى تدريس بعض مهارات الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

الدراسات السابقة :

تناولت بعض الدراسات السابقة بعضا من أساليب التدريس المختلفة ، لمعرفة تأثيرها على تعلم نوعيات بسيطة من المهارات الرياضية مثل :

- دراسة عفاف عبد الرحمن زهران ١٩٨٤ ، ١٩٨٥ ، والتى قارنت فيها بين أسلوبى التلقى والاكتشاف ، فى دراسة بعنوان « أثر التعلم بالاكتشاف والتعلم بالتلقى على اتجاهات الطالبات وتحصيلهن المعرفى والمهارى للرقص الاغريقى » وأثبتت أن أسلوب الاكتشاف أتى بنتائج أفضل من أسلوب التلقى .

- دراسة أميرة قنديل وأخرون ١٩٨٤ ، والتي هدفت التعرف على فاعلية كل من الأسلوب الذاتي - الشرح والعرض في تعلم كرة اليد ، وقد توصلت الى نتائج مجدية ، اشارت بأن الأسلوب الذاتي يفضل الشرح والعرض في تحسين التحصيل المعرفي لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

- كما أجرت الين وديع ١٩٨٢ ، دراسة مقارنة للتدريس بأسلوب الشرح والعرض وحل المشكلات ، في تعلم مهارات التمرير من أعلى للكرة الطائرة ، على تلميذات المرحلة الاعدادية ، وتوصلت لوجود فروق دالة احصائيا لصالح أسلوب حل المشكلات . وقد اتجهت دراسه بيرندسن Barendson ١٩٦٧ ، لمعرفة التأثير النسبي للتدريس بالوصف وحل المشكلات ، في تعلم بعض مهارات التنس ، حيث ظهرت نتائج أحسن في استخدام طريقة حل المشكلات ، عن طريقة التلقين للمبتدئات من طالبات الجامعة ، وبالنسبة لدراسة داجر Dagger ، وموضوعها تأثير كل من أسلوب حل المشكلات وأسلوب الشرح والعرض في تدريس المبادىء الميكانيكية لتطوير القدرة على الوثب العالي والطويل ، وقد اتضح من النتائج أن أسلوب الشرح والعرض أفضل من أسلوب حل المشكلات .

- مما سبق يتضح أن معظم الدراسات السابقة ، تناولت أسلوب حل المشكلات وأسلوب الشرح والعرض والأسلوب الذاتي ، وأسلوب التلقين ، ودراسة واحدة أستخدمت أسلوب الاكتشاف ، ولم تتعرض أية دراسة لطريقة التعلم بالأسلوب المعدل في مادة التعبير الحركي ، وهذا مما دعا الباحثة للمقارنة بين هذا الأسلوب وأسلوب الاكتشاف الذي أتي بأحسن النتائج في الدراسات السابقة ، وأضافت اليهما الأسلوب التقليدي (التلقين) للمقارنة بين الثلاث أساليب للتوصل لأفضلهما في تدريس بعض مهارات الباليه ، ولم تقتصر الدراسة الحالية على الجانب المهاري فقط وأنما تناولت أيضا الجانب المعرفي ، الذي قد

يكون لطريقة التدريس تأثير عليه ، حيث أن الدراسات السابقة يشوبها كثير من القصور فى هذا الجانب أيضا •

المصطلحات المستخدمة فى الدراسة :

ـ التعلم : Learning التعلم مصطلح يشير الى تعديل وتغير ثابت نسبيا للشخص ، أى أنه وظيفة لخبرة الفرد ، ويحدث التعديل أو التغير فى المجالات المعرفية والوجدانية وفى المهارات الحركية ••• الخ • والتعلم عملية ذاتية بحتة ، ينجزها المتعلم نفسه وأن دور التعليم يقتصر على استثارة للتعلم فقط •

ـ التدريس : Teaching ، يقوم بها شخص ، يفترض فيه المعرفة والنضج (المدرس) ، يوجه معلومات معينة الى أفراد ، أقل منه فى المعرفة (التلاميذ) •

ـ التعلم بالتلقين : Reception Learning ، يتلقى المتعلم مادة التعلم على أى شكل ، سواء مجموعة مبادىء أو مجموعة حقائق ••• الخ ، نظرية أو عملية • ثم يقوم المتعلم بتطبيق ما رآه أو سمعه •

ـ التعلم بالاكتشاف : Discovering ، موقف تعليمى يتطلب فيه من المتعلم أن يكتشف الأجزاء الأساسية لموضوع التعلم •

ـ التعلم المعدل : وسيط بين التعلم بالتلقين والتعلم بالاكتشاف •

ـ الباليه : Ballée يشمل الجانب الكلاسيكى فى الرقص وهو الجانب الرئيسى Expresion Movement لمادة التعبير الحركى ، والباليه يعتبر ترجمة للأفكار والأحاسيس فى صور حركية كلاسيكية معبرة ، وتنقسم المهارات الأساسية للباليه الى :

١ ـ حركات الرجلين •　　٢ ـ حركات الذراعين والجذع •

٣ ـ الوثبات •　　٤ ـ الدورانات •

وينقسم درس الباليه الى أربعة أجزاء :

١ ـ تمرينات السند •　　٢ ـ الجمل الحرة البطيئة والسريعة •

٣ ـ الوثبات المختلفة . ٤ ـ الدورانات المختلفة .

اجراءات الدراسة :

١ ـ منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة باحدى طرقه ، وهى طريقة المجموعات المتكافئة ، والقياس البعدى ، حيث أن جميع أفراد العينة لم تسبق لهن دراسة المهارات المحددة فى الدراسة .

٢ ـ عينة الدراسة :

اختارت الباحثة أفراد العينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المقيدات بالعام الجامعى ١٩٨٦/٨٥ ، وأشتملت على ٥٤ طالبة ، ثم اختيارهن عشوائيا ، من الشعب الدراسية المقسمة تبعا للحروف الأبجدية لأسماء الطالبات وتم تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات تجريبية (أ) وعددها ١٨ طالبة ،تجريبية (ب) وشملت أيضا ١٨ طالبة ، تجريبية (جـ) ١٨ طالبة أيضا ممثلة كل منهن فى ستة أقسام « شعب » من المجموعات الرئيسية كالآتى : شعبة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ تمثل مج (أ) ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ تمثل مج (ب) ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ تمثل مج (جـ) ، تم اختيار ثلاث طالبات من كل قسم « شعبة » الحاصلات على أعلى درجات فى مادة الباليه ، باستخدام درجات التحصيل لنهاية نصف العام ، أى قبل أجازة نصف السنة الدراسية ، فى الأسبوع الأول والثانى من يناير عام ١٩٨٦ ، وتم اعادة أخذ الدرجات التحصيل بعد انتهاء أجازة نصف العام الدراسى ، فى الأسبوع الأول من فبراير للتأكد من اختيار الطالبات المتفوقات ، مع عدم وجود فترة زمنية بين الاختبار تطبيق أصبح عدد الطالبات المختارة من شعبة (١ ـ ٦) ١٨ طالبة يمثلن مج (أ) وعدد الطالبات المختارة من شعبة (٧ ـ ١٢) ١٨ طالبة يمثلن مج (ب) ، وعدد الطالبات المختارة من شعبة (١٣ ـ ١٨) ١٨ طالبة يمثلن مج (ج) .

وكما سبق القول تم التكافؤ بين المجموعات الثلاث باستخدام درجات التحصيل المتكافئة بين أفراد العينة جميعها فى الامتحان العملى

للباليه قبل وبعد أجازة نصف العام الدراسى ، على اعتبار أن درجات التحصيل الدراسى بعد مرور نصف العام يمكن اعتبارها محصلة لقدرات الطالبات المهارية والعقلية ، ولياقتهن البدنية .

- ويوضح الجدول رقم (١) نتائج تحليل التباين بين درجات التحصيل الدراسى لنهاية نصف العام الدراسى الأول ، فى الباليه ، أي قبل اجراء التجربة للمجموعات الثلاث أ ، ب ، جـ والأقسام (الشعب) داخل هذه المجموعات .

جدول رقم (١)

نتائج تحليل التباين بين درجات التحصيل الدراسي في الباليه لنهاية نصف العام الاول قبل اجراء التجربة للمجموعات الثلاثة أ ، ب ، جـ والأقسام داخل هذه المجموعات

المجموعات	الأقسام	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
أ	١،٢،٣،٤،٥،٦	١٫٣٣	غيردالةعند٠٥ر
ب	٧،٨،٩،١٠،١١،١٢	٠٫٦٩	غيردالةعند٠٥ر
جـ	١٣،١٤،١٥،١٦،١٧،١٨	١٫٠٢	غيردالةعند٠٥ر

ف (٠٥ر٥ر١٢) = ٢٫٣٩ الجدولية

يستدل من الجدول رقم (١) على عدم وجود فروق دالة احصائيا فى درجات التحصيل الدراسى للبالية بين المجموعات الدراسية والأقسام « الشعب » الدراسية مما يؤكد تكافؤ أفراد المجموعات الثلاث ، قبل تطبيق طرق التدريس الثلاث المختارة للدراسة فى هذه المادة .

جدول رقم (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيـــارى وقيمة ف للتحصيل الدراسى في مادة التعبير الحركى للثلاث مجموعات قبل تنفيذ التجربة

المجموعة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية (أ)	٦٧ر١١٢	٤٩١ر٥		غير دالة
التجريبية (ب)	٦٩ر٢١٠	٣ر٢١٢	٢ر٠٥	عند ٥ر٠
التجريبية (جـ)	٧٠ر٤٥٠	٣ر٠١٠		

ف (٠٥/٢/٥١) = ٤ر٠٤ (الجدولية)

يتضح من نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعات الثلاث فى درجات التحصيل الدراسى لمادة البـــاليه ، وذلك يحقق التجانس بينهم قبل تنفيذ التجربة • وقد كان متوســـط العمر الزمنى للمجموعة التجريبية (أ) ١٨ر٦ ، والمجموعة التجريبية (ب) ١٨ر٨ ، والمجمـــوعة التجريبية (جـ) ١٨ر٣ ، مما يدل على تكـــافؤ المجموعات الثلاث فى هذا المتغير أيضا ، كما تم التكافؤ بين المجمـــوعات الثلاث فى المهارات المحددة للدراسة حيث أن هذه المهارات لم تدرس لهن الا من النصف الثانى للعام الدراسى ، أى مع ابتداء تطبيق التجربة ،وقد راعت الباحثة استبعاد الطالبات متعددى الغياب أو المرضى وذلك لتكافىء الوقت المخصص فى تطبيق التجربة بالنسبة لطالبات العينة جميعا •

٣ ـ أدوات البحث :

(أ) استمارة لمعرفة مستوى الأداء المهارى :

تم أعداد استمارة لمعرفة مستوى الأداء المهـــارى فى الحـــركات المختارة من الباليه ، وتم تطبيق الحركات المختـــارة للدراسة على عشرة طالبات من الفرقة الثانية من المتفوقات فى هذه المـــادة لمعـــرفة مستوى الأداء فى مهارات الباليه المختارة للدراسة والتى شملت ما يأتى :

١ - مهارة من الثبات فى المكان (مهارة إل B.T.J. Battement tendu Jete فرد الرجل مع رفعها بدفعة للأمــام - الخلف وللجانب - ولأعلى بزاوية قدرها ٤٥ درجة (١٤ - ٥٢ : ٥٤) ٠

٢ - مهارة من التحرك - الانتقال بالحركة ال Pas de Bourrée (١٤ - ١١٤ : ١١٥) ٠

٣ - مهــــارة من مهــــارات الوثب ، الوثب مــــع تبديل الرجلين de pieds Changement (١٤ - ١٢٣ : ١٢٤)

٤ - مهارة من مهارات الدوران ، الدوران الخارجى على القدمين معاً External turning on foot (١٤ - ١٥٨ : ١٥٩) ٠

-يقاس على أساس هذه الاستمارة مستوى الأداء المهارى للطالبات فى المهارات ســـالفة الذكر المحددة للدراسة ، لمراعاة الموضــوعية عنــد وضع الدرجة ٠

- وقد شملت الاستمارة الأسس الفنية لأداء جميع المهــــارات « ملحق رقم (١) وقد تم توزيع الدرجة على أساس أن كل نوع من المهارات الأربعة سالفة الذكر يحصل على ٥ درجات لتكون النهاية العظمى لمجموع الدرجات الأربعة مهارات (٢٠) درجة ٠

صدق الاستمارة :

تم عرض الاستمارة على ثـــلاثة من الخبراء الحـــاصلين على درجة الدكتوراة ، المتخصصين فى تدريس مادة التعبير الحركى ، بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وقد أبدوا جميعا موافقتهم عليها ، مما اكد صدق الاستمارة ٠

ثبـات الاستمارة :

توصلت الباحثة الى ثبات الاستمارة عن طريق تطبيق الاســتمارة على (٢٠) طالبة من الفرقة الثــانية ، بلجنة مكونة من أســـاتذة المـادة الحاصلين على درجة الدكتوراة ، وكانت معاملات الثبات بين المصححين

في المهارة الأولى ٨٥٪ ، والمهارة الثانية ٨٧٪ ، والثالثة ٨٦٪ ، وأخيرا بالنسبة للمهارة الرابعة فقد كانت معاملات الثبات بينهم ٨٩٪ .

(ب) اختبار التحصيل المعرفي :

صممت الباحثة اختبار موضوعي للجانب المعرفي للاستدلال على المعلومات الخاصة بالمهارات المحددة للدراسة وقياسها ، وقد شمل هذا الاختبار شقين :

- الشق الأول :

١ - أسئلة تشمل استكمال الفراغات في الجمل ، بكلمة مناسبة ، خاصة بالمهارات المختارة للدراسة ، وحوت عشرة أسئلة .

٢ - أسئلة لمعرفة الصواب والخطأ ، وتحوى معلومات عن المهارات المحددة للدراسة ، وتجاوب الطالبة بوضع علامة صح (✓) أمام العبارة التى تراها صحيحة من وجهة نظرها ، وعلامة خطأ (×) أمام العبارة التى لا توافق عليها ، وشملت عشرة أسئلة أيضا .

تم حساب صدق الاختبار عن طريق :

- عرض الاختبار في صورته الأولى على أربعة خبراء للمادة من هيئة التدريس ، تم المناقشة بينهم وبين الباحثة على الأسئلة التى يحويها الاختبار ، تم تعديل طفيف في الاختبار كما ظهر في صورته النهائية ملحق رقم (٢) .

- تم استخراج الصدق التجريبي .

(ج) خطة تدريس المهارات المحددة في الباليه للمجموعات التجريبية الثلاث :

أولا : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (أ) باستخدام أسلوب التلقين ملحق رقم (٣) ، ويتلخص هذا الأسلوب في تقديم المادة العلمية مباشرة من جانب المعلم ، بينما دور المتعلم الاستماع ، وتلقى المعلومات والرؤية ، وهذه الطريقة هى الشائعة في تدريس معظم المواد سواء العملية أم النظرية بعامة ومادة التعبير الحركي بخاصة ، فتقوم المدرسة

بالشرح وعرض النموذج واصلاح الأخطاء والإشارة أو التأكيد على النقاط الفنية التى يجب توافرها فى كل جزء من المهارة ، وعلى أثر ذلك تقوم الطالبات بتقليد النموذج ، وهنا لاتقوم الطالبة بدور ايجابى ، وإنما ينحصر دورها فى محاولة تقليد النموذج فقط •

ثانيا : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (ب) باستخدام أسلوب الاكتشاف ملحق رقم (٤) ،ويمكن ايجاز هذا الأسلوب فيما يلى :

١ ـ امداد الدارس بالقاعدة العامة التى يقوم عليها موضوع التعلم بدون اعطائه أمثلة دالة ، ونستطيع امداده فقط بالأمثلة التوضيحية بدون القاعدة العامة •

٢ ـ أرشاد الدارس ببعض الألفاظ الموجهة التى تساعد على الاكتشاف عن طريق وضع مجموعة من التساؤلات أو المشكلات المقدمة للمتعلم فى شكل تنظيمى هرمى متدرج الصعوبة يوصل فى النهاية الى تقريب المفهوم ، واتاحة الفرصة للدارس لممارسة بعض التدريبات الخاصة المرتبطة بالموقف التعليمى مما يساعد الدارس على معرفة المبادىء الصحيحة التى يقوم عليها التدريس •

ومن هذه العناصر استطاعت الباحثة وضع خطة التدريس بأسلوب الاكتشاف لهذه المجموعة على هذا النمط :

ـ تحديد موضوع حركى يكون جانب من المهارة أو المهارة بأكملها•

ـ مساعدة الطالبات على الاكتشاف عن طريق اعطائهن وقت كاف وتهيئة الجو المناسب لتأهيلهن لاكتشاف الأساليب التى تساعدهن على استخدامها فى التوصل لتحقيق الموضوع الحركى •

ـ مساعدة الطالبات عن طريق اعطائهن وقت محدد من الزمن ، وموسيقى متنوعة لتساعدهن على اختيار الحركات التى تحسن الأداء الخاص بالموضوع الحركى المراد التوصل اليه •

ـ اعطاء الوقت الكافى للتدريب والتكرار واتقان الحركات الخاصة لهذا الموضوع • وفى جميع المراحل التى توصل الى اتمام الموضوع

الحركى (المهارة المطلوبة) يكون دور المدرسة هو التوجيه والتشجيع على أن يترك للطالبة الحرية الحركية للاكتشاف والتدريب والاختيار والاتقان فى أكمل صورة ممكنة ·

ثالثا : خطة التدريس للمجموعة التجريبية (ج) باستخدام الأسلوب المعدل ، ملحق رقم (٥) ، وتقصد الباحثة بالأسلوب المعدل الجمع بين أسلوبى التلقين والاكتشاف ، فتستطيع تدريس جزء من المحاضرة بالتلقين والآخر بالاكتشاف أو تستخدم الأسلوبين معا فى المحاضرة بكاملها ، وبذا دور المحاضرة بين الأسلوبين ·

- تم وضع خطة التدريس بكل من المجموعات الثلاث ، فى صورة اثنتا عشر وحدة دراسية ، بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ، تستغرق الوحدة نصف ساعة ، مبتدئين من الساعة السابعة والنصف صباحا الى الثامنة ، وبناء على ذلك استغرق أداء الوحدات أربعة أسابيع ، شملت كل وحدة :

الاعداد البونى العام والخاص والجزء الرئيسى الذى يتم فيه تعلم المهارة ، وتنتهى بنشاط تطبيقى لتثبيت المهارة واتقانها ، ثم الجزء الختامى لاعادة الجسم فى الوضع الطبيعى قبل المجهود ، وقد قامت بمساعدة الباحثة زميلتين حاصلتين على درجة الدكتوراة فى نفس المادة ·

- تناولت الباحثة مجموعة من مجموعات البحث الثلاث ، وفى نفس الوقت تناولت كل زميلة مجموعة من المجموعتين المتبقيتين ·

- تم تطبيق التدريس فى زمن موحد ، وفى ثلاث صالات من صالات التدريس لهذه المادة بالكلية ، وذلك لتستقل كل مجموعة بأستاذة المادة ، التى تجرى عليها التجربة ·

- تم عرض الخطة على اثنين من الأساتذة المتخصصين فى تدريس المادة ، وأثنين أيضا من أساتذة طرق التدريس بالكلية ، حيث نوقشت معهم ، وتم الاتفاق على صلاحيتها ·

٤ - التطبيق والاجراء :

- تم التكافؤ بين مجموعات الدراسة للمرة الثانية فى الأسبوع الأول من شهر فبراير ·

- تم تنفيذ خطة التدريس فى بداية الأسبوع الثانى لنفس الشهر والى نهاية الأسبوع الأول من شهر مارس لنفس العام .

- تم اجراء القياس البعدى بعد الانتهـاء من تنفيذ خطة التدريس التى أخذت شهرا كاملا وذلك فى بداية الأسبوع الثـانى لشـهر مارس لنفس العـام .

- تم جمع البيانات والمعالجات الاحصـائية كما هـو موضح فى جداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ف لاختبار الأداء المهـارى فى الدراسة للثلاثة مجموعات التجريبية فى القيـاس البعدى

التجريبية (أ) أسلوب التلقين		التجريبية (ب) أسلوب الاكتشـاف		التجريبية (ج) الاسلوب المعدل		قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
١٣ر٣٣	١ر٩٢	١٥ر٢٥	١ر٠٥	١٨ر٤١	٠ر١٦٦	١٢ر٤٢٧	داله عند ١ر

قيمة ف = ٧ر١٩ (١٠ر٢ر٥١)

جدول رقم (٤)

اختبار أقل فرق معنوى للفرق بين متوسط كل مجموعتين فى الأداء المهارى

	التجريبية (أ) أسلوب التلقيـن	التجريبية (ب) أسلوب الاكتشـاف	التجريبية (ج) الاسلوب المعـدل
التجريبية (أ)	—	١ر٩٢	٥ر٠٨ **
التجريبية (ب)		—	٣ر١٦ **
التجريبية (ج)			—

** دالة عند ٠١ر

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة ف لإختبار التحصيل المعرفي في الدراسة للثلاثة مجموعات التجريبية فى القيـاس البعدى

التجريبيــة (أ)		التجريبيــة (ب)		التجريبية (ج)		قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
أسلوب التلقيــن		أسلوب الاكتشاف		الأسلوب المعدل			
المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط	الإنحراف المعياري	المتوسط	الإنحراف المعياري		
١٢م	٢٫٣٠	١٦٫٦	٢٫٨١	٢٠٫٠٨	١٫١٥	١١٫٢٥٦	معنويه عند ١ ر

قيمة ف = ١٩ر٧ (١٠ر٢ر٥١)

جدول رقم (٦)

اختبار أقل فرق معنوى للفرق بين متوسط كل مجموعتين فى التحصيـل المعرفى

	التجريبيــة (أ) أسلوب التلقيــن	التجريبيــة (ب) أسلوب الاكتشاف	التجريبية (ج) الاسلوب المعــدل
التجريبية (أ)	—	١ر٤ **	٧٫٨ **
التجريبية (ب)		—	٣٫٤٨ **
التجريبية (ج)			—

** دالة عند ١٠ر

مناقشة النتائج :

بدراسة نتائج الجدول رقم (٣) نجد أن هناك فروق دالة أحصائيه بين المجموعة التجريبية (أ) ، التى تعلمت بأسلوب التلقين ، والمجموعة التجريبية (ب) ، التى تعلمت بأسلوب الاكتشاف ، فى الأداء المهـارى لصالح مجموعة الاكتشاف ، وتفسر الباحثة ذلك ، بأن طريقة الاكتشاف كان لها تأثير أفضل على مستوى الأداء المهــارى للطالبات عن طـريقة التلقين ، وأتضح أيضا من نفس الجدول وجود فروق دالة احصـائيا بين مجموعة التلقين ومجموعة الأسلوب المعدل لصـــالح مجموعة الأسـلوب المعدل ، وربما يرجع ذلك الى أن الأســـلوب المعدل له تأثير أقــوى على

مستوى الأداء المهارى عن أسلوب التلقين ، وبمقارنة أسلوب الاكتشاف بالأسلوب المعدل وجد فروق دالة أحصائيا لصالح مجموعة الأسلوب المعدل عن مجموعة الاكتشاف ، وبذا يتضح أن الأسلوب المعدل له تأثير القوى وأفضل على مستوى الأداء المهارى للطالبات ، عن كل من الأسلوبين الآخرين ، وقد أتضح ذلك من جدول رقم (٤) .

وبدراسة نتائج جدول رقم (٥) ، أتضح وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة (أ) التى تعلمت أسلوب التلقين ، والمجموعة (ب) التى تعلمت بأسلوب الاكتشاف فى التحصيل المعرفى لصالح مجموعة الاكتشاف ، وتفسر الباحثة ذلك ، بأن طريقة الاكتشاف ربما لها تأثير أقوى على التحصيل المعرفى أيضا عن طريقة التلقين ، وذلك لأن التعلم بالاكتشاف يعتبر اعداد عقلى للطالبة ، حيث يثير لديها التفكير المتجدد والمتميز ، وتوجد أيضا فروق دالة احصائيا بين مجموعتى التلقين ، والمعدل فى التحصيل المعرفى أيضا لصالح مجموعة الأسلوب المعدل وقد يرجع ذلك الى أن الأسلوب المعدل يمتاز بتأثيره القوى على التحصيل المعرفى عن الأسلوبين الآخرين .

وبالمعادلة بين أسلوبى الاكتشاف والمعدل وجد أن للمعدل تأثير أعظم وأقوى من الاكتشاف بوضوح الفروق الاحصائية ذات الدلالة المرتفعة لصالح مجموعة الأسلوب المعدل ، ويؤكد ذلك البيانات التى ظهرت فى جدول رقم (٦) .

— مما سبق يتضح رفض الفرض الصفرى الذى ينادى بوجود تطابق وتعادل بين كل من الأساليب الثلاثة (التلقين — الاكتشاف — المعدل) المستخدمة فى تدريس بعض مهارات البتاليه المختارة للدراسة ، وتفسر الباحثة ذلك بأن الأسلوب المعدل وسيط بين أسلوبى التلقين والاكتشاف ، يأخذ مزايا كل منهما ، حيث أن أسلوب الاكتشاف بمزاياه المتعددة له أيضا مساوءه ، ففى أغلب الآحيان يتعذر علينا الاعتماد عليه وحده فى التعليم نظرا لأنه يحتاج الى وقت وجهد كبيرين ، حتى تصل الطالبة لتعلم المهارة الصعبة ، وأيضا يحتاج الى وسائل تعليمية وايضاحية

متعددة ، ممثلة فى « أحبال - اشارات - كور - خطوط طولية أو عرضية - دوائر - مستطيلات - نقاط توضيحية فى الأرض - آلات متعددة .... الخ » وهذه الوسائل الايضاحية والتعليمية تستحب للأطفال أكثر من الكبار ، ومن هنا ترى الباحثة أنه يفضل الجمع بين أسلوبى التلقين والاكتشاف فى أسلوب موحد الا وهو الأسلوب المعدل . حيث أن الأسلوب المعدل من وجهة نظر الباحثة هو عملية فرملة وأيقاف الاطالة التى يحتاجها أسلوب الاكتشاف ، والمقصود بذلك ، أننا نبدأ بأسلوب الاكتشاف ، حيث ننمى عن طريقه الناحية الابتكارية وسرعة اليقظة والاعتماد على النفس .... الخ ، فنبعد به عن التبعية والتقليد المتوافران فى أسلوب التلقين . وأخيرا وبعد مرور وقت محدد للمعرفة عن طريق الاكتشاف ، وفى حالة تعذر التوصل الى المهارة عن طريق هذا الأسلوب فنستعين بالتلقين عن طريق عرض النموذج .

- ويمكن عن طريق الأسلوب المعدل عرض مهارة بأسلوب الاكتشاف وأخرى بأسلوب التلقين أو تجمع المهارة الواحدة بين الأسلوبين ، وهذا يتوقف على ما تراه المدرسة ، أنسب للموقف التعليمى ، وذلك لكى تمنح الطالبة الجانب الايجابى فى التعليم .

ومن هنا يتضح لنا من نتائج هذه الدراسة أفضلية استخدام الأسلوب المعدل فى تدريس المهارات المختارة للدراسة عن الأسلوبين الآخرين فى حدود العينة التى أجريت عليها الدراسة .

التوصيات :

تضع الباحثة بعض التوصيات لخدمة النشاط الرياضى بعامة والتعبير الحركى بخاصة :

١ - استخدام طريقة الأسلوب المعدل فى تدريس التعبير الحركى بعامة - وجميع مهارات الباليه بخاصة .

٢ - استخدام أسلوب التعلم المعدل فى المواد العملية للتربية الرياضية بعامة .

٣ - استخدام الأسلوب المعدل فى التحصيل المعرفى للمواد النظرية المرتبطة بالتربية الرياضية بعامة والعملية بخاصة .

المراجع العربية والأجنبية

أولا – المراجع العربية :

١ – اجلال محمد ابراهيم – نادية محمد درويش : « **الرقص الابتكارى الحديث** » ، دار الكتب دار الهنا للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧١ .

٢ – أحمد الضباحى عوض الله خليل : « **المهارات والألعاب الشعبية – فرعونية ، ريفية – حضرية** » ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والنشر ، دار الكاتب العربى للطباعة والنشر ، القاهرة ، بدون تاريخ .

٣ – اسماعيل سلامة – تأليف كاى ايروز : « **الباليه دليل الى علم الجمال الحركى** » ، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مؤسسة سجل العرب ، القاهرة ، ١٩٦٦ .

٤ – ايلين وديع فرج : « **دراسة مقارنة للتدريس بأسلوب الشرح والعرض ، وأسلوب حل المشكلات فى تعلم مهارة الكرة الطائرة** » ، المؤتمر العلمى الثالث للدراسات وبحوث التربية الرياضية ، أبو قير ، الاسكندرية ، ١٩٨٢ .

٥ – أميرة عبد الفتاح قنديل – صفية منصور سلطان : « **دراسة مقارنة لفاعلية أسلوبين من أساليب التدريس على المستويين المهارى والمعرفى فى كرة اليد** » ، انتاج علمى منشور ، المؤتمر العلمى الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

٦ – ثاليا مارا – ترجمة عنايات عزمى : « **كيف تتعلمين الباليه** » ، دار نهضة مصر للطبع والنشر بالقاهرة ١٩٦٧ « نشر هذا الكتاب بالاشتراك مع مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر ، بالقاهرة – نيويورك »

٧ – جابر عبد الحميد جابر : « **التعلم بالاكتشاف** » ، صحيفة المكتبة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، أكتوبر ١٩٧١ .

٨ – ج . ب . ل ويلسون : ترجمة محمود خليل النحاس أحمد رضا – محمد رضا : « **معجم الباليه** » ، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٠ .

٩ ـ سهير عبد اللطيف سالم : « أثر استخدام بعض طرائق التدريس ، لتنمية الأداء الابتكارى فى التعبير الحركى » ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

١٠ ـ سيرج ليفار ـ ترجمة أحمد رضا : « فن تصميم الباليه » ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، مطابع مذكور وأولاده ، القاهرة ، ١٩٦٦ .

١١ ـ سيريل بومون ـ ترجمة أحمد رضا ـ محمد رضا : « روائع الباليه وأعلامه » ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، مطابع سجل العرب ، القاهرة ، الجزء الثانى ، ١٩٦٦ .

١٢ ـ فاطمة عبد الحميد السعيد : « الأسس العلمية والتشريحية لفن الباليه » ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٧٣ .

١٣ ـ فريدة ابراهيم عثمان : « التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية » ، الكويت ، دار العلم ١٩٨٤ .

١٤ ـ نجاح التهامى : « الباليه : التطور الفنى ـ المهارات الأساسية والدروس المتدرجة » ، دار الكتب ، مطبعة التقدم ، ١٩٧١ .

١٥ ـ نفيسة الغمراوى : « حركات شعبية قومية » ، محمد الأمين للطبع والنشر ، القاهرة ، جزء أول ـ جزء ثانى ، بدون تاريخ .

المراجع الأجنبية :

16. Ly le Kenyon Engel John Monte "The Fred Astaine dance book Corner Slone, Library publications, New York, 1962."

17. Shulman, L.S. and Keislar, E.R. "Learning by Discovery Acritical Appraisal : Chicago : R. and Mcnality, 1966"

فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم مهارة التصويبة السلمية للاعبات المبتدئات فى كرة السلة

د/ عزة عبد الفتاح الشيمى
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث واهميته :

يتوقف نجاح العملية التعليمية على وسيلة الاتصال بين المعلم والمتعلم اذ تعتمد عملية التعلم على مايقدمه المعلم من وصف للمهارة أو بيان عملى لها عن طريق الحواس (سمعية وبصرية) ٠

وبالرغم من تعدد وتنوع طرق وأساليب التعليم وماطرأ عليها من تقدم كبير تشهده دول العالم المتقدمة الا أنه مازالت هناك مشكلة تتمثل فى استمرار اعتماد طرق التعليم فى الغالب منها على الأسلوب التقليدى الذى تفتقر الى تدعيمه استخدام تلك الوسائل ٠

والوسائل التعليمية لاتعتبر غاية فى حد ذاتها وانما تعد أدوات يمكن من خلالها جعل المواقف التعليمية أكثر فاعلية وحيوية ، والتعلم عن طريق الخبرات الحسية المباشرة هو أفضل أنواع التعلم ، اذ يهدف الى تكوين الادراك الواضح السليم للمهارة المطلوبة وذلك بتهيئة واستخدام أكبر عدد من الحواس (٣ : ١٦ ـ ٢٨) ٠

واذا كان استخدام الوسائل التعليمية هو فى صالح العملية التعليمية بصفة عامة بما توفره من مناخ مناسب فان استخدامها يكون أكثر لزوما فى مجال التعليم العملى ٠

ويتفق ابراهيم عصمت مطاوع (٢) وسعد جلال ومحمد حسن علاوى (٦) وعصام عبد الخالق (٩) على أن الوسائل التعليمية لها أهمية كبيرة فى تعليم المهارات الحركية لأن المهارات مرتبطة كل الارتباط بالمحسوسات وانها وسيلة فعالة لاستثارة النشاط والحيوية لدى المتعلم ٠

ويشير عبد الفتاح لطفى (٨ : ١٥٥) الى أن الوسائل السمعية والبصرية أثبتت اهميتها فى تدريس كثير من مظاهر التعليم فى التربية الرياضية بالاضافة الى المهارات الحركية الأساسية ، فهى توفر تصورا واقعيا وخبرات بديلة لزيادة قيم الخبرات ، وتعاون المتعلم على ادراك الطبيعة الدقيقة للنتائج المرغوبة • وتعتبر الوسائل المرئية أكثر ملائمه ويسرا للاستخدام فى تعليم الأنشطة فى صالة التدريب أو الملعب •

وهذا ما أكده أيضا ابراهيم سلامة (١ : ٩٨) أن من الطرف المستخدمة لتحسين التصور الحركى الاستعانة بأجهزة السينما وغيرها من الوسائل البصرية فى تعليم الحركات الجديدة •

كما يذكر حسن معوض (٤ : ٨٩) « أنه من الطرق المستخدمة فى تعليم المهارات الحركية استخدام المدرس للرسوم المختلفة والصور أو السينما البطيئة التى تبين الطريقة الصحيحة للأداء مع قيام المدرس بالشرح أو التعليق » •

وحيث أن مهارة التصويبة السلمية هى احدى مهارات كرة السلة الأساسية وهى من المهارات المركبة وتحتاج فى تعلمها الى وقت وجهد لذا كان من المهم دراسة الوسائل المعينة التى تفيد فى سرعة تعلم واستيعاب هذه المهارة وقد اختارت الباحثة شرائط الفيديو التعليمية كأحدى الوسائل المعينة فى التعلم •

والدراسة الحالية محاولة للتعرف على أثر استخدام الوسائل التعليمية (شرائط الفيديو التعليمية) على مستوى أداء لاعبات الميني باسكت فى مهارة التصويبة السلمية • وقد رأت الباحثة أن تطبق هذه الدراسة على لاعبات الميني باسكت باعتبار أن هذه المرحلة هى النواة الفنية وأساس لتشكيل أجيال قادمة من لاعبات متفوقات وبقدر مايكون هناك اهتمام للاعبات لرفع مستواهن فى الأداء بقدر مايمكن تكوين لاعبات ذوات مستويات عالية •

الدراسات السابقة :

وبالرجوع الى الدراسات السابقة التى تمت فى هذا المجال والتى يمكن الاستفادة منها فى هذه الدراسة ، قامت الباحثة باجراء حصر شامل للبحوث التى أجريت فى البيئة الأجنبية والمصرية وفيما يلى عرض موجز لبعض الدراسات التى لها ارتباط قوى بموضوع الدراسة ٠

١ ـ دراسة « رايد » ١٩٧٠ (١٣) أجريت لمعرفة تأثير استخدام (مشاهدة شرائط الفيديو) كعامل مساعد فى تعلم ضربة الارسال فى الكرة الطائرة ، امتدت فترة التدريب خمس أسابيع ، وأشتملت العينة على (٢٥) طالبة جامعية وذلك بتصوير الأداء لكل طالبة وتتم المشاهدة والتصحيح على فترات ، ومجموعة أخرى تم التعلم لها بالطريقة التقليدية (النموذج) وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التى ترى الأداء وتصحح الأخطاء والمستخدمة لشرائط الفيديو ٠

٢ ـ دراسة قام بها « جون دافيد ماك لرن » John David Mclaren ١٩٧١ (١٢) وكان الهدف من هذه الدراسة تحديد تأثير اعادة عرض تسجيلات الفيديو كوسيلة مساعدة لطرق التعليم ، ومعرفة أثر استخدام الفيديو على رفع مستوى الأداء فى الوثب العالى وتشير نتائج هذه الدراسة الى أن هناك أثرا ايجابيا فى تعلم مهارة الوثب العالى ٠

٣ ـ دراسة « شعبان عيد » ١٩٧٨ (٧) للتعرف على أثر فاعلية الوسائل التعليمية فى تعليم مهارة المتابعة فى كرة السلة ، وقد أستخدم فيهاالباحث الصور كوسيلة تعليمية أثناء الشرح وأظهرت دراسته أن الطريقة التقليدية الشائعة (الشرح والنموذج) هى أفضل الطرق فى التعلم الحركى وان زادت الصور من فاعلية الشرح ٠

٤ ـ أجرت « سعاد جبر ـ نادية سلطان » ١٩٨٣ (٥) دراسة لمعرفة أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم تصويبة الكتف من الثبات فى كرة اليد وقد استخدمتا جهاز عرض الصور الثابتة وشرائط الفيديو والطريقة التقليدية كوسائل تعليمية وتم تطبيق التجربة على طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ٠

وأكدت النتائج على فاعلية الوسائل التعليمية وخاصة الوسائل السمعية والبصرية .

٥ ـ أجـرت « منى جـودة ، ليلى المسيدى ، عفـاف خطابى » ١٩٨٧ (١٢) دراسة للتعرف على فاعلية بعض الوسـائل التعليمية فى تعليم مهارتى التحرير والارسال فى الكرة الطائرة وقد أجـريت الدراسة على الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقـاهرة وقد أستخدمن الفيلم التعليمى ولوحة للرسوم المسلسلة كوسـائل تعليمية وكان من نتائج هذه الدراسة ارتفاع مستوى الأداء للمجموعة التجريبية .

وقد أفادت الدراسـات السـابقة فى الوقوف على مدى فاعليه استخدام الوسائل التعليمية المختلفة فى تعليم الأنشطة الرياضية ، مما دعا الباحثة الى اجراء هذه الدراسة . كمـا أمكن للبـاحثة من خـلال دراستها للبحوث المرتبطة السابقة أن تحدد الوسيلة التعليمية المنـاسبة فى حدود الامكانات المتوفرة . كذلك ساعدت الباحثة فى وضع تصـور للخطوات الاجرائية للبحث وأنسب المعالجات الاحصـائية التى تتناسب وبيانات البحث .

هدف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى :

ـ التعرف على أثر استخدام بعض الوسـائل التعليمية (شرائط الفيديو التعليمية) فى تعليم مهارة التصويبة السلمية فى كرة السلة .

فرض البحث :

لتوجيه السير فى اجراءات البحث وضعت الباحثة الفرض التالى

ـ توجد فروق ذات دلالة احصائية لكل من المجمـوعة الضـابطة والمجموعة التجريبية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى أداء التصويبة السلمية .

اجراءات البحث :

أولا : المنهج المستخدم :

استخدمت المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانيا : عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٣٠) ناشئة أختيرت عشوائيا من ناشئات (مينى باسكت) نادى الشمس الرياضى ، بعد استبعاد اللاعبات اللاتى سبق لهن ممارسة هذه اللعبة أو المشتركات فى الفرق الرياضية الأخرى ٠

وقد قسمت العينة الى مجموعتين متساويتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة :

ـ المجموعة الأولى وقوامها (١٥) ناشئة ويتم تعليمها المهارة بأستخدام الشرح والنموذج الحى وعرض شرائط الفيديو التعليمية ٠

ـ المجموعة الثانية وقوامها (١٥) ناشئة ويتم تعليمها المهارة بالطريقة التقليدية (شرح ـ نموذج حى) ٠

وقد تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين من حيث السن ، الطول ، الوزن ، عناصر اللياقة البدنية المتصلة بالمهارة قيد الدراسة : دقة . رشاقة ـ توافق ـ قدرة والتى أتفق عليها رأى الخبراء مرفق (١) والجداول (١ ، ٢) يوضح تكافؤ المجموعتين ٠

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للوزن والطول والسن للمجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بينهما

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠٥ر
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
الوزن	٣٩ر٠٦	٣ر٨٦	٣٩	٣	٠ر١٣
الطول	١٤٤ر٤	٤ر٩٩٧	١٤٤ر٣٣	٤ر٠١١	٠ر١٨
السن (بالشهر)	١٢٦	١٠ر٥١٥	١٢٦ر٠٦٧	٩ر٤٣٨	٠ر١٩٨

يوضح الجدول المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة ودلالة الفروق بينهما •

ويظهر من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى متغيرات الوزن والطول والسن بالشهر ، وهذا يشير الى تكافؤ المجموعتين •

جدول (٢)

المتوسطات والانحرافات المعيارية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية ـ الرشاقة ـ الدقة ـ التوافق ـ القدرة ودلالة الفروق بينهما

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" عند مستوى معنوية ٠٥ر
	المتوسط	الإنحراف المعيارى	المتوسط	الإنحراف المعيارى	
رشاقة	١١ر٨٧	٢ر٢٣	٢١ر٦٧	١ر٤٥	٤٤ ر
دقة	٩ر٩٣	٢ر٥٥	١٠ر١٣	١ر٦٨	٦٤٥ر
توافق	١٠	١ر٦٩	١٠	١ر٢٠	٨٦٣ر
قدرة	٢٧ر٤٧	٣ر٠٢	٢٧ر٠٤	٢ر٥٦	٨٥٨ر

يوضح الجدول المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعناصر اللياقة البدنية محل الدراسة (رشاقة ـ دقة ـ توافق ـ قدرة) ودلالة الفروق بينها •

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان •

ثالثا : أدوات البحث :

١ ـ شرائط الفيديو التعليمية •

٢ ـ الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلو جرام •

٣ ـ قياس الطول بواسطة جهاز الرستاميتر •

٤ ـ إختبار الدقة « الدوائر المتداخلة » ٠

٥ ـ إختبار الرشاقة « الجرى الارتدادى » ٠

٦ ـ اختبار التوافق « رمى كرة تنس » ٠

٧ ـ اختبار القدرة « الوثب العمودى » مرفق (٢) ٠

٨ ـ اختبار التصويبة السلمية (١١) مرفق (٣) ٠

ولعل الأسباب التى دفعت الباحثة لاختيار هذه الاختبارات إنها اختبارات مقننة ويتوفر فيها معاملات الصدق والثبات والموضوعية كما أنها لها تعليمات محددة وواضحة للتطبيق والتسجيل ٠

وقد قامت الباحثة بتقنين الإختبارات المستخدمة على عينة مماثلة لعينة البحث وفيما يلى صدق وثبات الاختبارات ٠

ـ صدق الاختبارات :

تم تطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ليست قيد الدراسة قوامها ١٥ لاعبة وعلى مجموعة مماثلة فى العدد ممن تعلمن المهارة وجدول (٣) يوضح صدق الاختبارات ٠

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة « ت » بين اللاعبات الغير ممارسات والممارسات (صدق الاختبارات)

الاختبارات	غير ممارسات		ممارسات		قيمة « ت »	الدلالة
	س	ع	س	ع		
إختبار الدقة / درجة	٣ر٠٩	ـــر٢	٢٨ر٤	٦ر١	٣ر٦٧	دال
إختبار الرشاقة / ث	١٤ر٧	٥ر٢	١٢ر٧	ـــر٣	٢ر٥٨	دال
إختبار التوافق / درجة	٣ر١	ر٧٦	٤ر١	ـــر٢	٢ر٧	دال
إختبار القدرة / سم	٢٥ر٦	٣ر٥	٤٢ر٢	٥ر٧	٩ر٦	دال
إختبار التصريبة السلمية / درجة	٣ر٤	ر٧٥	٤ر٢	ر٨٤	٢ر٧٦	دال

حيث بلغت قيمة « ت » الجدولية « ٢ر١٣ » عند مستوى ٠٥ر

بتطبيق الختبار « ت » وجدت فروقا معنوية عند مستوى ٠٥ر بين أداء المجموعتين ، وهذا يعنى أن الاختبـــارات قد ميـزت بين مســتويات اللاعبـات •

ـ ثبـات الاختبـارات :

تم استخراج ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبـــار وإعادة تطبيقه بعد ١٠ أيام وبنفس المواصفات وتحت نفس الظروف وتم تطبيق معادلة معامل الارتباط كما هو موضح بجدول (٤) •

جـدول (٤)

المتغيرات	التطبيق الأول	التطبيق الثانى	معامل الاتباط	الدلالة
	١م	٢م		
إختبار الدقة / درجة	٢٤ر٢	٢٥ر١	٩٩٥ر	دال عند ٥ر
إختبار الرشاقة / ث	٤٤ر٢	٤٥ر٥		
إختبار التوافق / درجة	٤ر٧	٤ر٣		
إختبار القدرة / سم	٣٣ر٦	٣٢ر١		
إختبار التصويبة السلمية / درجة	٣ر٧	٣ر٥		

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط عالية حيث بلغت ٩٩٥ر وهذا يشير الى ثبات الاختبارات •

رابعا : تطبيق الدراسة :

تشتمل خطة التدريب فى النادى على ثـــلاثة وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة التدريبية ٩٠ق وقد طبقت الباحثة دراســـتها فى الوحدات الخاصة بتعليم تلك المهارة وتم الاجراء فى المدة من ١٩٨٨/٦/٢٩ الى ١٩٨٨/٧/٦ وبذلك تكون الفترة الزمنية لتطبيق التجـربة هى اربعة وحدات تدريبية وقد أتبعت الباحثة الخطوات التالية :

ـ أجرى القياس القبلى للمهارة فى يومى ٢٥ ، ١٩٨٨/٦/٢٦ •

ـ بدء تطبيق البرنامج الخـاص بمهـــارة التصـــويبة السلمية على المجموعتين كالآتى :

★ المجموعة الضابطة بأستخدام الشرح اللفظى والنموذج الحى ٠

★ المجموعة التجريبية بأستخدام الشرح اللفظى والنمـوذج الحى وعرض شرائط الفيديو التعليمية ٠

وقد قامت البـــاحثة باعداد الوحدة التعليمية الخـاصة بتعليـم المهـــارة كما يلى :

(ا) تم تثبيت الجزء التمهيدى من الوحدة التدريبية من احمـــاء ولمدة ٥ دقائق وتدريبات بنائية عامة ١٠ دقائق وتدريبات بنائية خاصة لمدة ١٠ دقائق ومهارات تداول الكرة ولمدة ٥ دقائق للمجموعتين ٠

(ب) تم العمل مع كل مجموعة على حدة حيث أعطى نمـوذج حى للأداء للمجموعة الضابطة (التقليدية) مع الشرح وتوجيه الانتباه لبعض الأجزاء الأساسية فى المهارة والممارسة واصلاح الأخطاء ٠

(جـ) أما المجموعة التجريبية فقد تم عرض شريط الفيـــديو ولمدة ٥ دقائق قبل بدء الوحدة التدريبية ثم الانتقال الى الملعب واعطاء مجموعة من التدريبات الفردية والزوجية والجماعية التى تفيد فى تعلـم مهـــارة التصويب مع التركيز على اصلاح الأخطاء وربط التصور الحركى بالأداء ٠

ـ الذهاب لمشاهدة الشريط مرة أخرى بعد انتهاء الوحدة التدريبية لرؤية النموذج حتى تقارن اللاعبة بين ماصدر منها من استجابة للمهـارة وبين ماتود الوصول اليه من أداء مثالى ٠

(د) التطبيق لمستوى الأداء واللعب بصـــورة مبسطة فى صـورة منافسة بأستخدام المهارة للمجموعتين التجريبية والضابطة ٠

(هـ) اقامة مباراة مبسطة بأستخدام المهارات السابق تعلمها مـع المهارة الجديدة ٠ تم القياس البعدى بعد أربع وحدات تدريبية وهى المدة المحددة لتعليم مهارة التصويبة السلمية ٠

مرفق (٤) يوضح خطة البرنامج والوسيلة المستخدمة ٠

نتائج البحث :

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المجموعات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة
	س̄	ع	س̄	ع	
التجريبية	٨ر	١ر٣٢	٣ر٦٧	٢ر١٩	١٦ر٤
الضابطة	٨ر	١ر٣٧	٢ر٥٣	٢ر٠٣	٦٥ر٣

« ت » الجدولية (١٤ر٢) عند مستوى (٠٥ر)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠٥ر) بين القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين ولصالح القياس البعدي •

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة « ت » بين القياس البعدي في مهارة التصويبة السلمية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت" المحسوبة
	س̄	ع	س̄	ع	
التصويبة السلمية	٢ر٥٣	٢ر٠٣	٣ر٦٧	٢ر١٩	١ر٤٤

قيمة « ت » الجدولية (١٤ر٢) عند مستوى معنوية (٠٥ر)

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروقا دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التصويبة السلمية •

مناقشة النتائج :

في ضوء الهدف من الدراسة والنتائج المستخلصة أمكن تحديد ما يلي :

أوضحت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمهارة ولصالح القياس البعدي للمجموعتين . إلا أن قيم المتوسطات تتفاوت ، وهذا يؤكد تقدم مسار عملية التعلم رغم اختلاف الوسيلة المعينة المستخدمة وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من رايد (١٣) ، عنايات عبد الفتاح (١٠) ، منى جودة ، ليلى السيرى ، عفاف خطابي (١٢) . ويحقق ذلك صحة فرض البحث الذي ينص على :

وجود فروق ذات دلالة احصائية لكل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء التصويبة السلمية .

أظهرت نتائج جدول (٦) والذى يوضح مستوى الدلالة للقياسات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية عن عدم وجود فروق دالة احصائية ، وبالرجوع الى المتوسطات نجد أن المجموعة التجريبية أفضل من حيث الأداء عن المجموعة الضابطة وذلك لأن متوسط المجموعة التجريبية بلغ (٣٫٦٧) بينما متوسط المجموعة الضابطة بلغ (٢٫٠٣)

ويشير ذلك الى فاعلية الوسيلة التعليمية المستخدم لتحقيق أفضل النتائج فهى وسيلة تسهم بدرجة كبيرة فى العمل على خلق أسس للتذكر الحركى للمهارة كما أنها تحتل مكانة هامة فى مراحل الأداء الحركى وخاصة أن عملية التصور الحركى لاتحدث فقط فى بداية عملية التعلم ، ولكنها تتحسن بالتكرار والممارسة وتصبح المهارة أكثر دقة ورسوخا ويكون المتعلم أكثر اتقانا بأستخدام هذه الوسائل عصام عبد الخالق (٩) محمد حسن علاوى (١١) .

وترى الباحثة كذلك أن اللاعبة عند مشاهدتها مراحل الأداء باستخدام الوسائل السمعية والبصرية يؤدي الى نتائج أفضل حيث ان معرفة أقسام سير الحركة والشرح والايضاح وتصحيح الأخطاء تعتمد أساسيا على المقارنات ووضع الأسس لكل مرحلة فى التعلم الحركى ، وهذا ما أكده كل من أبراهيم مطاوع (٢) ، سعد جلال ، محمد حسن علاوى (٦) من أن الوسائل التعليمية لها أهمية كبيرة فى تعليم المهارات

الحركية وانها وسيلة فعالة لاستثارة النشـــاط لدى المتعلـم • وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتـــائج دراسة رايد داينى (١٣) حيث أوضحت دراسته وجود فروقا معنوية لأداء المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى مهارة الارسال ، كما تتفق نتـــائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة شعبان عيد (٧) ودراسة سعاد جبر، نادية سلطان (٣) كذلك تتفق هذه النتائج ونتائج دراسة منى جودة ، ليلى المسيرى ، عفاف خطابى ونتائج دراسة عنايات عبد الفتاح والتى كانت من نتائجهم تحسن مستوى الأداء للمهارات المتعلمة باختلاف أنواعها فى كل من الدراســـات السابقة وكانت لصالح المجمـــوعة التجريبية • ويرجع هذا التقـدم فى المستوى المهارى لارتباطة بالوسائل التعليمية •

ويشير علاوى الى أن الوسائل التعليمية تســـهم بدرجة كبيرة فى اكتساب الفرد للمهارة الحركية واتقانها وتثبيتها ، كما أنها دافع وباعث لتعبئة قوى الفرد الداخلية لكى يقوم بأداء المهـــارة وبمحـاولة تقليدها (١١ : ١٠٠ — ١٠٤) من هذه النتائج تتحقق صحة فرض البحث •

الاســتنتاجات :

من خلال هذه الدراسة أستنتجت الباحثة الآتى :

١ — استخدام الوسائل التلعيمية يؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء الحركى فى تعلم المهارة •

٢ — استخدام شرائط الفيديو التعليمية كأحد الوسائل المعينة فى وجود الشرح والنموذج يساعد على اكتساب مهـــارة التصويبة السلمية بصورة أفضل واسهل •

التوصيات :

١ — ضرورة استخدام الوسائل التعليمية المناسبة أثنـــاء التعلـم الحركى وبصفة خاصة التصويبة السلمية •

٢ — ضرورة توفير الأفلام والصور التعليمية فى المكتبات الرياضية والأجهزة المساعدة فى عرض هذه الوسائل مع ضرورة اســـتخدامها من قبل القائمين على التعليم كأسلوب من أساليب التعلم •

المراجع :

١ ـ ابراهيم سلامة : **علم الحركة والتدريب الرياضى** ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ١٩٦٠ ٠

٢ ـ ابراهيم عصمت مطاوع : **الوسائل التعليمية** ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ١٩٧٩ ٠

٣ ـ أحمد خيرى كاظم ، جابر عبد الحميد : **الوسائل التعليمية والمنهج** ، دار النهضة العربية ، القاهرة ١٩٦٤ ٠

٤ ـ حسن معوض : **طرق التدريس فى التربية الرياضية** ، الطبعة الثالثة ، مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٧٠ ٠

٥ ـ سعادة محمد جبر ، نادية سلطان : أثر استخدام بعض الوسائل التعليمية فى تعلم تصويبة الكتف من الثبات فى كرة اليد ، بحث منشور ، مؤتمر ابو قير ، جامعة حلوان ، المجلد الاول ، فبراير ١٩٨٣ ٠

٦ ـ سعد جلال ، محمد حسن علاوى : **علم النفس التربوى الرياضى** ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٦ ٠

٧ ـ شعبان عيد حسانين : دراسة تجريبية لفاعلية الوسائل التعليمية فى تعلم مهارة المتابعة فى كرة السلة ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٧٨ ٠

٨ ـ عبد الفتاح لطفى : **طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى** ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ١٩٦٨ ٠

٩ ـ عصام عبد الخالق : **التدريب الرياضى ونظرياته وتطبيقاته** ، الطبعة الثانية ، دار الكتب الجامعية بالاسكندرية ١٩٧٢ ٠

أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى للصف الأول الإعدادى

د. سامية ربيع محمد الباهى
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر التعبير الحركى من الأنشطة التى تساعد على تحقيق أغراض التربية حيث أوضح « روسل هجز » Russel Hughes (١٩٣٣) أن الرقص الحر جزء من التربية لأن الراقص لا يعتمد اعتمادا كليا على جسده بل على عقله الباطن الحاث على الرقص .

وأشار « ج كود » G. Code (١٩٤١) أن الهدف من التدريب على التعبير الحركى هو اكتساب الجسم الصحة والقوة والسرعة فى الحركة والمهارة والجمال فى الأداء فهو فن يؤديه الانسان ، تعمل تدريباته على رفع كفاءة أجهزة الجسم والتى تنعكس على المتغيرات الفسيولوجية المختلفة بالجسم (١ : ٣٩) .

وبما أن المهمة الأولى للتربية هى العمل على بث المعرفة وتحرير العقول وتنمية المهارات وتشجيع روح الابتكار والاختراع ، بجانب غرس الاتجاهات والعادات السليمة فأننا نجد أنه من خلال ممارسة الرقص الابتكارى الحديث يمكن تحقيق كل هذه الأغراض لأن صفة الاختبار التى يتميز بها عن أنواع الرقص الأخرى لاتعطى الفرد فرصا تؤهله لاكتشاف نفسه وتحقيق ذاته فحسب أنما تدفعه الى تخطى الصعاب التى تقابله (١١ : ٥) .

وعرفت الفيلد Elfeldet فى احدى دراساتها الرقص الابتكارى الحديث على أنه نوع من التعبير المعاصر فيه تستعمل حركات الجسم

المنظمة كوسيلة للتعبير عما بداخل الفرد من أفكار وآراء مختلفة (٢٠ : ١٨٤) .

ورغم تعدد التعاريف وتنوعها الا أننا نجد أن الكل يتفق فى أن الرقص الابتكارى الحديث فن ابتكارى وأن الابتكار هو الصفة المميزة لهذا النوع الجديد من الفن .

ومن المعروف أن المتغيرات الفسيولوجية للجسم تختلف تبعا لنوع النشاط الحركى ولنوع الحمل البدنى . لذا فالنشاط الحركى غير المتكرر (الرقص الابتكارى) من الوجهة الفسيولوجية ما هو الا مؤشر لاحداث تغيرات فسيولوجية تؤدى الى تكيف أجهزة الجسم مع هذا الحمل (٧) . ويتفق كل من كاتش وماك اردل (١٩٧٧) على أنه يمكن عن طريق النبض أن يحصل المدرب على معلومات معينة تعكس رد فعل الأجهزة الحيوية المختلفة وبالتالى جرعة التدريب وأيضا أزمنة الراحة البينية بين التمرين والآخر (١٥) .

ومن أهم مظاهر سلامة الأجهزة الحيوية (الدورى والتنفسى) هى فترة عودة النبض الى الحالة الطبيعية بعد الأداء وقد أستخدم العديد من الفسيولوجيين اختبارات خاصة لقياس ما سمى باللياقة الفسيولوجية وخاصة فى المجال الرياضى . وقد عرف كمال عبد الحميد وصبحى حسانين (١٩٧٨) اللياقة الفسيولوجية بأنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين (٦) .

وقد ذكر كل من كاربوفتش وسنج Karpovich & Sinning (١٩٧١) وأمين طرخان (١٩٧١) (٣) أن عدد دقات القلب بين ٦٠ الى ٧٠ دقة فى الدقيقة وذلك فى حالات الراحة التامة وأن يكون الشخص سليم وتعتبر هذه الأرقام تقريبية (١٦) .

والنبض هو ما يمكن أحساسه فى الشرايين السطحية معبرا عن دقات القلب فى الدقيقة وقد أثبتت دراسة كل من تاليت Taleat

(١٩٦٨) (٢٣) واسترالد وروزال . Astrand & Rodhl (١٩٧٠) (٨) أن النبض فى حد ذاته يعتبر معيارا فسـيولوجيا سـهل التسجيل والقياس وله علاقة وثيقة بالمجهـود البدنى سواء أثنـاء الأداء أو فى فترة الاستشفاء .

ويتأثر النبض ببعض العوامل التى منها السن فتبلغ متوسط سرعة القلب عند المولودين حديثا حوالى ١٣٠ نبضـة فى الدقيقة وينخفض هذا المعدل تدريجيا حتى يصل الى ٧٠ نبضة فى الدقيقة عند البلوغ ثم تزداد فى الشـيخوخة الى ٩٠ نبضـة كما يتأثر النبض بالجنس فيزيد عند السـيدات أكثر من الرجال . كاربوفيتش وسننج Karpovioh & Sinning (١٩٧١) (١٦) كمـا يؤثـر الأداء الرياضى على النبض فيزداد قبل الأداء مباشرة ثم يستمر فى الزيادة فى بداية المجهود العضلى وتبلغ أقصى سرعة له فى مدى دقيقة ، وتؤثر الانفعالات وبعض الأمراض ودرجة حرارة الجو على سرعة النبض . (دى فريس Davrios ١٩٧٦) (١٠) (أحمـد خاطر ، على البيك ١٩٧٨) (٢) ومن أثر المجهود الرياضى على النبض نجد أثناء المجهود الجسمانى أن العصـب السمبثاوى المغذى للقلب يزيد من عدد نبضات القلب فى الدقيقة ونجد أن ممارسة النشاط الرياضى تزيد من الدفع القلبى الذى يدفع مع كل نبضة ما يسـاوى ٧٠ سم٣ من الـدم ، وتتكرر هذه الدفعة من ٦٠ : ٧٠ مرة فى الدقيقـة فنجد أن القلب يدفع من ٤ : ٥ لتر فى الدقيقة تزيد هذه الكمية أثنـاء ممارسة النشاط وتختلف كميتها باختلاف حمل النشـاط كاربوفيتش Karpovieh (١٩٧١) دى فريش Devries (١٩٧٦) (١٠) .

ويشير الباحثون الى أن بطء النبض غير العادى عند الرياضيين يدل على الحالة الوظيفية الجيدة للقلب نتيجة للحالة التدريبية العالية (أمين على طرخان ١٩٧١) (٣) .

ورجوع النبض الى حالته الطبيعية هو الفترة التى يستغرقها النبض بعد الانتهاء من النشاط الى أن يصل للمستوى الذى كان عليه عند بـدء

النشاط وتسمى أيضا بفترة الاستشفاء وعند تعرض شخصين احداهما مدرب والآخر غير مدرب لنوع واحد من الحمل فأن عـدد ضربات القلب فى الدقيقة تزيد عن الشخص الغير مدرب كما أن فترة عودة النبض الى حالته الطبيعية ستكون أقل فى الشخص المدرب (٢٢) •

وتستخدم ظاهرة الاستشفاء أو زمن عودة النبض الى حالته الطبيعية لتحديد مستوى لياقة الفرد من الناحية الفسيولوجية ، ولذلك ينصـح عادة بقياس النبض بعد الانتهاء من النشاط مباشرة والى أن يصل النبض الى النبض فى الراحة وتسـتغرق من دقيقة الى دقيقتين للشخص المدرب (٢٢) •

وقد أهتم الكثير من الباحثين بدراسة العلاقة بين مسـتوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية فى الأنشـطة الرياضـية المختلفة حيث أشارت دراسة سميحة الدسوقى (١٩٨١) عن الجهاز الدورى لطالبات الجامعة وعلاقته ببعض العوامل الفسـيولوجية على أن الرياضيين أقل الطالبات بالنسبة للنبض وضغط الدم •

وقامت نجاح التهامى (١٩٨١) بدراسـة العلاقة بين الأداء العملى فى التعبير الحركى وكفـاءة الجهـازين الدورى والتنفسى بين الطـالبات الحاصـلات على أعلى الدرجات فى المـادة وأقل الدرجات ودلت النتائج على انخفاض معدل النبض لدى الحاصـلات على أعلى الدرجات وقصر فترة استعادة الشفاء ، وهذا دليل على كفاءة الجهـاز الدورى لهذه المجموعة وكذلك الجهاز التنفسى •

وحيث أن التلميذة تـزاول منهج التعبـير الحـركى (الرقص الابتكارى) ملحق رقم (٩) من خلال درس التربية الرياضية فهى تتعلم مهارات ابتكارية جديدة ، فالقدرة على التعلم الحركى هى « السهولة التى يتعلم بهـا فـرد مهـارة جديدة » وقـد نصـح ماتيوس Mathews (١٨ : ٢٠٤) بأستخدام أختبارات القدرة على التعلم الحركى فى مجـال التربية الرياضية بوجه عام لتوضـيح أثر المنهج أو البرنامج على القدرة على التعلم الحركى •

ويعتبر التوافق الحركي من أهم مراحل التعلم الحركي (١٧ : ١٨٠) حيث أنه المقدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة فى اطار واحد ، أو القدرة على التغيير من مهارة الى أخرى بصورة ناجحة (٤ : ٣٨٣) • وهذا يتوفر فى الرقص الابتكارى الذى يعمل على تزامل وتحسين اللياقة العامة بوجه عام •

ومن هنا أجمع كثير من المسئولين والرواد المشتغلين فى ميدان التربية على أن الرقص الابتكارى الحديث هو أغنى أنواع الرقص بالامكانيات التربوية كما الدوام على ضرورة تدريسه فى جميع مراحل التعليم المختلفة • وأهمية الرقص الابتكارى الحديث تكمن فى استخدامه الجسم ككل بما فى ذلك العقل والأحاسيس (١٢ : ١٢) •

كما تناول العديد من الباحثين أهمية بعض الأنشطة الرياضية لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو تحسين المستوى المهارى مثل دراسة نبيلة خليفة (١٩٨٠) التى أشارت نتائجها الى أهمية استخدام جمباز الموانع فى تنمية القدرات الادراكية الحركية للأطفال ، كما أكدت دراسة عزيزة عبد الرحمن (١٩٨٧) دور جمباز الموانع فى رفع المستوى المهارى والمعرفى فى الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية •

ومما سبق يلاحظ أن معظم الدراسات السابقة اشتملت على دراسة العلاقة بين مختلف الأنشطة والمتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم •

وقد ركزت بعض الدراسات القليلة على دراسة هذه العلاقة فى التعبير الحركى الا أن هذه الدراسات لم تكن كافية وكذلك لم تجمع بين المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم • مما دفع الباحثة الى القيام بدراسة أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى (الرقص الابتكارى) فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى لتلميذات الصف الأول من المرحلة الاعدادية •

أهداف البحث :

١ – التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى) على الكفاءة الفسيولوجية وتتمثل فى القياسات الآتية :

(أ) النبض في الراحة .

(ب) النبض بعد المجهود .

(ج) معدل الكفاءة البدنية كما يقيسها اختبار الخطو لهارفارد .

٢ - التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى) فى القدرة على التعلم الحركى للمجموعة التجريبية (الصف الأول) الاعدادى .

٣ - التعرف على أثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى) على التوافق الحركى .

فروض البحث :

١ - يؤثر برنامج التعبير الحركى المقترح (الرقص الابتكارى) تأثيرا ايجابيا على رفع الكفاءة الفسيولوجية المتمثلة فى قياسات البحث .

٢ - يؤثر برنامج التعبير الحركى المقترح على القدرة على التعليم والتوافق الحركى .

٣ - توجد فروق دالة بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم والتوافق الحركى .

اجراءات البحث :

منهج البحث : أستخدمت الباحثة المنهج التجريبى لمناسبته مع طبيعة البحث .

عينة البحث : أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها ٤٠ تلميذة من مدرسة الأورمان الاعدادية للبنات من الصف الأول الاعدادى خلال العام الدراسى ١٩٨٨/١٩٨٩ وتم تقسيمهم الى مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ٢٠ تلميذة وتتراوح أعمارهم بين ١١ : ١٣ سنة وقد تم اجراء التكافؤ للمجموعتين لضبط المتغيرات التى تؤثر فى اجراء التجربة وهى السن والطول والوزن والكفاءة الفسيولوجية

(معدل الكفـاءة البدنية) والقـدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى. جدول رقم (١) ٠

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى

الاختبارات	التجريبية (ن = ٢٠)		الضابطة (ن = ٢٠)		قيمة "ت"	الدلالة
	م	ع	م	ع		
السن	١٢ر٥٥	٣٥ر	١٢ر٤٠	٤٧ر	٩١٣٧ر	غير دالة
الطول	١٣٥ر٩٥	٨ر١٤	١٤٠	٨ر١٩	— ١ر٥٢٧٧	غير دالة
الوزن	٣٠ر٧٥	٥ر١٥	٢٩ر٠٥	٤ر٨٧	٧٦٧٨ر	غير دالة
القدرة على التعلم	١٤ر٣٥	٢ر٦٨	١٤ر٢٠	١ر٩٨	١ر٣٦٩٨	غير دالة
التوافق الحركى	٤٧ر٥٠	٥ر٧٣	٤٥ر٥٠	٤ر٨٣	١ر١٦٩٨	غير دالة
النبض فى الراحة	٣٠ر٢٦	٤ر٣١	٣٦ر٣٥	٤ر٤٣	— ٢ر٢٤٨٩	غير دالة
معدل الكفاءة البدنية	٢٦ر٣٥	٥ر٦٦	٢١ر٠٧	٩ر٣٧	١ر١٣٦٦	غير دالة

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٠٤٢) عند مستوى ٠٥ر٠ ٠

يتضـــح من الجـدول (١) عـدم وجود فروق دالة احصـائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من السـن ، الطول ، الوزن فى اختبارات القدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى وكذلك النبض فى الراحة وبعد المجهود (معدل الكفـاءة البدنية) مما يشـير الى تجانس المجموعتين فى القياسات القبلية ٠

أدوات البحث :

١ ـ (أ) قياس النبض أثناء الراحة ٠

(ب) قياس النبض بعد المجهود (الكفاءة البدنية مقاسـة باختبار هارفارد (١٤ : ١٣)) ٠

٢ ـ اختبار القدرة على التعلم الحركى (١٨ : ٢٠٤) ٠

٣ ـ اختبار التوافق الحركى (١٣ : ٨٤) ٠

أولا ــ الكفاءة الفسيولوجية وتم قياسها :

ــ اختبـــار هارفارد للكفـــاءة البدنيـــة Harvard Steplest

وضع اختبار هارفارد بروها Browna (٩ : ١٠١) بغرض قياس مقدرة الجســم على التكيف على الاعمــال وسرعة عودته الى حالته الطبيعية بعد الانتهاء من العمل ، وقد تم تعديله ليناسب الجنسين فى مختلف الأعمار وقد اختارته الباحثة بمعرفة كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى للاستدلال منهم على الكفاءة البدنية أى الفسيولوجية للفرد ٠

كما أكد كل من جونسون ونلسون Jonson Nelson (١٤ : ١٣١) أن هذا الاختبار على مستوى عالى من الثبات والصدق والموضوعية ومعترف به عالميـــا ويمكن أن يقاس به كفـــاءة الجهاز الدورى والتنفسى وقـــد تم تطبيقه فى البيئـــة المصرية فى بحث دولت عبد الرحمن (١٩٨٠) كان معامل الثبات (٩٢ر) وفى بحث ســامية غانم ١٩٨٥ (٥) وكان معـــامل الثبات (٩٩ر) والصدق دال ٠ بنود الاختبار ومعاملات التصحيح ملحق رقم (١) ، معاملات تقنين اختبار هارفارد ملحق رقم (٢) ٠

ثانيا ــ اختبار ايوابديس للقدرة على التعلم الحركى :

Iewa Brace Motor Educability Teast.

تم اختبـــار هذا الاختبار من جانب الباحثة لأنه يتضمن مهـــارات وأوضاع تستخدم فى الأنشطة الرياضـــية المختلفة بوجه عـــام والرقص الابتكارى بوجه خاص حيث يحتوى بنود الاختبار على مهارات الحجل ، الدوران ، لفات ، الوثب ، والدحرجة ٠

هذا يخدم الرقص الابتكارى الحديث ، وأكدت عائشـــة عبد المولى (١٩٨٠) ضـــمن نتائج بحثها أن اختبار ايوابديس للقدرة على التعلم الحركى يعطى نتائج دقيقة لها قيمة تنبؤية عاليـــة بمســـتوى الأداء فى الجمبـــاز ، مما دعى الباحثة الى اختياره لأن عنـــد تطبيقه وجدت ارتفاع معاملات الصدق والثبات ، والاختبار وســـيلة لقياس القدرة على التعلم

الحركى ، وسهولة التطبيق ، ولقد اختارت الباحثة هذه البطارية مناسبتها للصف الأول الاعدادى ٠

بنود الاختبار وطريقة التصحيح (ملحق ٣) ٠

- **معاملات تقنين اختبار القدرة على التعلم الحركى** (ملحق ٤) :

(أ) **الثبات** : جدول (٤) ٠

(ب) **الصدق** : جدول (٥)

ثالثا - اختبار التوافق الحركى :

تهدف هذه الاختبارات الى قياس التوافق الحركى لدى التلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة ، وتشتمل هذه الاختبارات على حركات بدنية لكل أجزاء الجسم وبدرجات متفاوتة من السهولة والصعوبة والبساطة والتعقيد ، تشتمل على ثلاث أنواع أساسية من الحركات ، النوع الأول حركات للذراعين فقط ، النوع الثانى على حركات الرجلين أما النوع الثالث هو خليط من حركات الذراعين والرجلين معا مع اضافة عنصر المرجحات لكل منهما وهى حركات مركبة ويحتاج لقدرة على دمج حركات الرجلين والذراعين معا ٠

وقد أكدت سامية غانم (١٩٨٥) وارتفاع معاملات الصدق والثبات عند تطبيق اختبار التوافق الحركى ، وصف بنود الاختبار وطريقة القياس والتصحيح ملحق (٥) ٠

معاملات تقنين اختبار التوافق الحركى ملحق رقم (٦) ٠

(جـ) **محتوى البرنامج المقترح** : ملحق رقم (٧) ٠

قامت الباحثة بتصميم برنامج مقترح للتعبير الحركى (الرقص الابتكارى) وتم عرضه على ٧ خبراء من الخاصلتين على درجة الدكتوراه ولديهن خبرة لا تقل عن ١٠ أعوام فى مجال تدريس التعبير الحركى ٠

وقد اشتمل البرنامج على الاحماء لتهيئة العضلات على العمل وتمرينات للعنق والرأس والكتفين - الذراعين - الرجلين - وثبات

وتمرينات للظهر — والجذع والجانبين — تمرينات للبطن — تمرينات توازن وحركات ارتداد وتموج — وتبادل شد وارتخاء •

كما اشتمل البرنامج على حركات انتقالية مشى — جرى — حجل — وثب مع تغيير الاتجاهات وأخيرا على حركات راقصة بالطرحة على الموسيقى ثم تمرينات للتهدئة والاسترخاء ورجوع النبض لحالته الطبيعية •

وقد اشتملت الوحدة التدريبية — ملحق رقم (٨) على :

١ — نشاط تمهيدى (احماء) : على شكل لعبة بهدف التدفئة وتهيئة العضلات للعمل (٥ق) •

٢ — حركات أساسية للرقص الابتكارى تشمل جميع أجزاء الجسم وتؤدى بقوة وحركات تجانية (١٥ق) •

٣ — المشى ، الجرى ، الحجل ، الوثب مع تغيير الاتجاهات وتغيير زمن الأداء من بطىء الى سريع وبالعكس (١٠ق) •

٤ — التعبير الحر باستخدام ايشارب أو طرحة أو حبل أو بدون أداة وهو نشاط تلقائى حر (١٠ق) •

٥ — تمرينات التهدئة الختام (٥ق) •

زمن الوحدة ٤٥ ق × ٣٦ وحدة خلال ٣ شهور = ٢٧ ساعة تدريبية ملحق رقم (٥) •

هدف البرنامج :

١ — تنمية الكفاءة البدنية •

٢ — تنمية القدرة على التعلم الحركى ومايصاحبه من توافق حركى •

٣ — ابراز الطاقات الابداعية الخلاقة للتلاميذ •

اسس وضع البرنامج :

* أن يحقق الهدف الذى وضع من أجله •
* العمل على تنمية القوام السليم •

* تنمية المهارات البدنية العامة النافعة فى المستقبل .
* العمل على تنمية الثقافة الرياضية للتلاميذ .
* التدرج من السهل الى الصعب .
* مراعاة الشمول والتنوع .
* مراعاة مظاهر التعب وأعطاء فترات راحة .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من تلميذات الصف الأول لمدرسة الأورمان الاعدادية بنات من ١٩٨٩/٢/٤ الى ١٩٨٩/٢/٩ بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة وتقنينها وتوفير المكان المناسب لأداء البرنامج والتأكد من مدى ملائمة البرنامج لعينة البحث قبل البدأ فى التنفيذ بما يناسب مع هدف البرنامج وتحديد حجم الوحدة التدريبية بناء على رأى ٧ من الخبراء حيث تم عرض وحدات البرنامج المقترح (الرقص الابتكارى) على خبراء من الحاصلين على درجة الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن ١٠ أعوام فى مجال التدريس بكليات التربية الرياضية بصفة عامة ومجال التعبير الحركى بصفة خاصة .

القياس القبلى :

تم اجراء القياسات القبلية من ١٩٨٩/٢/١١ الى ١٩٨٩/٢/١٥ .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية خلال شهور فبراير / مارس / أبريل ١٩٨٩ كما هو موضح فى ملحق (٨) أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتطبيق المنهج المقرر من الادارة التعليمية ملحق (٩) بنفس عدد الساعات .

القياس البعدى :

تم اجراء القياسات البعدية ١٩٨٩/٤/٢٢ الى ١٩٨٩/٤/٢٧ .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا ـ عرض النتائج :

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسط	قيمة "ت"	الدلالة
	م	ع	م	ع			
القدرة على التعلم	١٤ر٣٥	٢ر٦٨	١٧ر٩٠	١ر٧٤	ـ ٣ر٥٥	٢١ر١٠٩٠٧٦	دال
التوافق الحركى	٥ر٤٧	٥ر٧٣	٥ر٥٦	٥ر٦٤	ـ ٠ر٩	٢١ر٢٦٨٩٨٨	دال
النبض فى الراحة	٣٠ر٢٦	٤ر٣٩	٣٧ر٤٦	٥ر٨٦	ـ ٧ر٢٠	٣ر٦٥٦٨	دال
معدل الكفاءة البدنية	٢٦ر٣٥	٥ر٦٢	٣١ر٥٧	٣ر٨٦	ـ ٥ر٢٢	٣ر٢٤٨٩	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٠٤٢) عند مستوى ٠٥ر ٠

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح المجموعة التجريبية فى اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى والنبض فى الراحة ومعدل الكفاءة البدنية ٠

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	دلالة
	م	ع	م	ع			
القدرة على التعلم	١٤ر٢	١ر٩٨	١٥ر٨	١ر٩٣	ـ ١ر٦	١٠ر٩٩٤	دال
التوافق الحركى	٤٥ر٥	٤ر٨٣	٥٠ر٥	٤ر٨٣	ـ ٥ر٠	١٣ر٩٠٧	دال
النبض فى الراحة	٣٦ر٣٥	٤ر٤٣	٣٥ر٣٢	٥ر٧١	١ر٠٣	٢ر٧٠٧	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣١ر٠٧	٩ر٣٧	٣٠ر٥٦	٣ر٢٧	٠ر٥١	٢ر٩٧٦	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٠٤٢) عند مستوى ٠٥ر ٠

يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصـــائية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضــــابطة فى كل من اختبارات القــدرة على التعلم الحركى والتوافق الحركى والنبض وكذا معدل الكفـاءة البدنية ، وتفسر الباحثة هذه الزيادة فى المتوســـطات الى احتواء البرنامج التقليدى على التمرينات والدورانات والمشى بأنواعه وجزى ملحق رقم (٩) ٠

جـدول (١٠)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية

الاختبارات	التجريبية ن = ٢٠		الضابطة ن = ٢٠		فـــرق المتوسطين	قيمة "ت"	الدلالة
	م	ع	م	ع			
القدرة على التعلم	١٧ر٩	١ر٧٤	١٥ر٨	١ر٩٣	٢ر١٠	٣ر٥٩٠٣	دال
التوافق الحركى	٥ر٥٦	٥ر٦٤	٥ر٠٥	٤ر٨٣	٠ر٦	٢ر٩٥٦٠	دال
النبض فى الراحة	٣٧ر٤٦	٥ر٨٦	٣٥ر٣٢	٥ر٧١	٢ر١٤	٤ر٩٦٩٤٩٩	دال
معدل الكفاءة البدنية	٣١ر٥٧	٣ر٨٦	٣٠ر٥٦	٣ر٢٧	١ر٠١	٣ر٧٩٣٣١٣٢	دال

قيمة « ت » الجدولية (٢ر٠٤٢) عند مستوى ٠٥ر

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجـريبية فى كل من اختبـارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى والنبض فى الراحة وكذلك معـــدل الكفـــاءة البدنية مما يدل على الأثر الايجـابى للبرنامج المقترح للرقص الابتكـارى للمجموعة التجريبية ٠

مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (١) الى عدم وجـود فروق دالة احصائيــا فى متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وبناءا على ذلك فانه يمكن القول أن عينة البحث متكافئة من حيث المتغيرات المراد دراستها ٠

١ ـ نتائج المتغيرات الفسيولوجية :

كما تشير نتائج الجدول (٨ ، ٩ ، ١٠) الى انخفاض معدل النبض في جميع القياسات البعدية وهذا يعني حدوث تغيرات فسيولوجية أدت الى تحسين الكفاءة الفسيولوجية لأجهزة الجسم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع بعض الدراسات السابقة من حيث تأثير الرقص الابتكارى على وظائف الجسم فقد دلت نتائج نجاح التهامى (١٩٨١) الى تحسن الجهازين الدورى والتنفسى للطالبات الحاصلات على درجات أعلى في التعبير الحركى عن الطالبات الحاصلات على درجات أقل ، واتفقت هذه النتائج مع دراسة اخلاص نور الدين (١٩٨٤) على تحسن المتغيرات الفسيولوجية وارتباطها بتحسن الأداء ٠

ويتفق هذا مع ما أشار اليه ماتيوس Mathews (١٩٧٨) بأن الممارسات للنشاط الرياضى عامة يتميزن بنبض منخفض كما أن انخفاض عدد ضربات القلب تتوقف على ممارسة الرياضة لأن التدريب يؤثر على القلب والدورة الدموية ٠

ومن نتائج جداول (٨ ، ٩ ، ١٠) وجود تحسن فى معدل الكفاءة البدنية لدى عينة البحث والمقاسة باختبار هارفارد وترى الباحثة أن هذا التحسن قد يرجع الى ممارسة برنامج (الرقص الابتكارى) والتعود على القيام بمجهود بدنى من خلال زيادة جرعات التدريب زيادة تدريجية فى الكم والكيف ملحق (٧) ٠ مما يؤدى الى استمرار حدوث تغيرات فى أجهزة الجسم الحيوية وهذا يحقق الفرض الأول ٠

٢ ـ القدرة على التعلم الحركى :

يتضح من الجداول (٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠٥ر) فى اختبار القدرة على التعلم الحركى لصالح القياس البعدى وخاصة المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الرقص الابتكارى،

مما كان له أثر على زيادة القدرة على التعلم الحركى للتلميذات فى مهارات الاختبار المتعددة ويرجع هذا التحسن لما يتضمنه البرنامج المقترح للرقص الابتكارى من تمرينات لجميع أجزاء الجسم ووثبات مع مرجحة الأرجل / جحل / دورانات ومهارات جديدة تنمى القدرة على التعلم الحركى وقد ذكر ماتيوس Mathews (١٩٧٨) أن اختبار القدرة على التعلم الحركى يعطى نتائج أشمل على مدى استعداد الفرد لممارسة التربية الرياضية عامة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عائشة عبد المولى (١٩٨٢) وهذا يحقق صحة الفرض الثانى •

٣ - التوافق الحركى :

تشير نتائج الجداول (٨ ، ٩ ، ١٠) عن وجود فروق دالة احصائيا فى اختبار التوافق الحركى لصالح القياس البعدى وخاصة للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الرقص الابتكارى وقد يرجع هذا التحسن فى اختبار التوافق الحركى الى احتواء البرنامج على تمرينات للذراعين وأخرى للرجلين وتمرينات تجمع بين الذراعين والرجلين معا وأيضا بين أكثر من جزء من أجزاء الجسم مما ينمى التوافق الحركى وذلك لما له من أهمية فى هذه المرحلة (الصف الاول الاعدادى بنات) بداية سن المراهقة الذى يتأخر فيه نمو التوافق الحركى ، علما بأنه لايحدث تعلم حركى لأى مهارة دون ان يتوافر فيها التوافق الحركى حتى يمكن للتلاميذ تحقيق الحركات المتدرجة التى يمكن بها ترقية توافق التلميذات وقد ذكر بارو Barrow (١٩٧٤) أن القيمة الأساسية للتوافق هى مقدرة الفرد على أداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقة • وهذا ما راعته الباحثة عند اعدادها لبرنامج الرقص الابتكارى من سرعة ودقة وتوازن ورشاقة• وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث •

الاستنتاجات :

بناء على نتائج البحث يتضح أن تلميذات المجموعة التجريبية اللاتى

يمارسن البرنامج المقترح للرقص الابتكارى أفضل من تلميذات المجموعة الضابطة كما فى جدول (١٠) فى اختبارات القدرة على التعلم والتوافق الحركى .

كذلك فى كفاءة بعض الأجهزة الحيوية بالجسم وذلك من واقع نتائج اختبار هارفارد .

★ أن قياس معدل النبض عند بدأ التمرين يساعد المدرب فى وضع حمل التدريب المناسب بحيث يؤدى الى التكييف المطلوب بين القلب والدورة الدموية .

التوصيات :

★ توصى الباحثة بضرورة الاهتمام بتنمية المتغيرات الفسيولوجية عند وضع برامج التدريب لما لها من أهمية فى الارتقاء بمستوى الأداء .

★ البعد عن الطرق التقليدية عند التعلم الحركى ذلك لزيادة فاعلية تنفيذ برنامج الرقص الابتكارى وما يحتويه من توافق حركى .

★ الاستفادة من برنامج الرقص الابتكارى المقترح كنشاط بدنى سهل الأداء ومشوق لتلميذات الصف الأول الاعدادى .

المـراجـــع :

١ ـ اجلال محمد ابراهيم ، نادية محمد درويش : **الرقص الابتكـاري الحديث** ، القاهرة ، دار الهنا ١٩٧١ .

٢ ـ أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : **القياس فى المجال الرياضى** الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٦ .

٣ ـ امين على طرخان : **جســـم الانسان وتركيبه ووظائف أعضـائه** ، الجزء الأول ، الطبعة الاولى ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٦ .

٤ ـ تشارلز بيوكر : **أسس التربية البـدنية** ، ترجمة حسن معـــوض وكمال صالح عبده ، ١٩٦٤ .

٥ ـ سامية محمد سليمان غانم : أثر منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بنات على الكفاءة الفسيولوجية والقدرة على التعلم الحركى، رســـالة دكتوراه غير منشورة ، ١٩٨٥ كلية التـربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

٦ ـ كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حســـانين : **الليـــاقة البدنيه ومكوناتها ، الاسس النظرية وطرق القياس** ، دار الفكر العربى . القاهرة ١٩٧٨ .

٧ ـ ناهد على محمد ، كاميليا محمد عبده : **التـــأثيرات الفسيولـوجية المصاحبة لانـواع التعبير الحركى ومستوى الاداء لطـــالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ١٩٨٧** .

8. Astrand, P.O. and Rodhl, K. **Textbook of Work Physiology** New York, Mcgraw, Hillbook Company, 1970, PP. 200 - 350.

9. Brouha, L.J. Gallogner. B. : **A Functional fitness test for High School Girls**, Journal of Health and Physical Education, 15 No. 10, Decebr, 1943.

مركز التحكم لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق

د. مدحت صالح سيد

كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

١ - المقدمة :

في ضوء نظرية التعليم الاجتماعي Social Learning Theory والتي وضعها روتر Rotter سنة ١٩٤٠ وطورها روتر وشانس Rotter & Chance وفارس Phares عام ١٩٧٢ ، والتي انبثق وتطور منها مفهوم مركز التحكم ، حيث اشاروا الى ان نظرية التعليم الاجتماعي تقوم على فرض أن السلوك المكافأ يحتمل أن يتكرر اكثر ، وأن سلوك الفرد موجه بدرجة أساسية عن طريق استجابته لعوامل البيئة التي تمده باشباع الحاجات كما أن الاحداث الماضية في حياة الفرد ذات أهمية حيث يتعلم منها الفرد أن يسلك طرق خاصة لكي يحصل على المكافآت (١١ : ٥٦ - ٦٧) .

ويذكر ليفرانس Le Frances عام ١٩٧٢ أنه من خلال تطور نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفة بأن الافراد يميلون الى ارجاع نجاحهم أو فشلهم في المواقف التي يمرون بها الى أشياء داخلية أو خارجية ، وقد خلص روتر Rotter الى أن هناك سمة جديدة أطلق عليها « مركز التحكم » ، حيث أشار الى أنه عندما يدرك الفرد تدعيم ما ، يتبع تصرف أو سلوك قام به ، وأنه مرتبط بصورة دائمة أو متسقة مع تصرفاته أي انه يدركه نتيجة الى الحظ أو الصدفة أو القضاء والقدر أو قوة الاخرين ولا يمكن التنبؤ به لسبب القوى المحيطة به ، وعندما يتم ادراك الفرد للتدعيم بهذه الطريقة ، فان هذا الاعتقاد يسمى بالتحكم الخارجي External of Control

أما اذا أدرك الفرد أن التدعيم يرجع الى سلوكه الشخصى ومرتبط بصفاته الشخصية (مهارات - قدرات - جهد) فان هذا الاعتقاد يسمى بالتحكم الداخلى Internal of Control (١١ : ٢٦٦ ، ٢٦٧) .

وذكر ماك كونيل Mc Conell ١٩٧٧ ، أن بعض الأفراد يعتقدون أنهم أسياد على اقدارهم Autonomaus ويتحملون بالتالى مسئولية ما يحدث لهم ، بينما يعتقد البعض الآخر أنهم لا حول لهم ولا قوة فيما يتعلق باقدارهم حيث أنهم يعتبرون أنفسهم مخلوقات تتحكم فيها قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها (٢ : ٢٦٦) .

ويذكر ماك كيشى Mc Kcachie عام ١٩٧٦ ، أن الأفراد ذوى التحكم الداخلى يبذلون الجهد فى مواقف التحصيل حيث يعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على جهودهم بينما لا تبذل مجموعة التحكم الخارجى جهدا مماثلا ، لأن أفرادها لا يتوقعون أن جهودهم سوف يكون لها أثر يذكر على النتائج . (٩ : ٧٥)

ومما سبق يرى الباحث أن مركز التحكم كمتغير نفسى له بعدان أحدهما التحكم الخارجى وهو يعبر عن مدى شعور الفرد بأن فى استطاعته التحكم فى الأحداث الخارجية وهم يرجعون كل ما يحصلون عليه الى أشياء خارجية مثل الحظ أو الصدفة والآخر تحكم داخلى وهم الأفراد الذين يرجعون كل ما يحصلون عليه الى قدراتهم الشخصية ومجهوداتهم .

٣ - مركز التحكم والمجال الرياضى :

ان كيفية ادراك الفرد الرياضى وفهمه للنجاح والفشل فى الماضى والحاضر والمستقبل ومفهوم التنافس الشخصى لديه والذى يتأثر بشعوره تجاه جهده وقدراته الشخصية وكذلك مفهومه لجهد وقدرات أعضاء فريقه وطرق تحديد هدفه فى المستقبل والجهود التى يبذلها ، كلها أمور هامة فى تقويم النتائج والأسباب التى تؤدى الى النجاح والفشل حيث أن الفرد الرياضى ليس مؤديا سلبيا غير قادر على تفهم تلك النتائج أو الأسباب ، ولكنه يفكر بجدية فى أسلوب الأداء السليم فى موقف معين وكيف لا يقوم

بالأداء المطلوب منه وعليه يستطيع أن يحدد طموحاته المستقبلية والجهود التى يبذلها ، كما أن شعور الفرد الرياضى بالنجاح لا يعتمد على احرازه لهدف مطلق أو مستوى قياسى فى الأداء وانما يعتمد على وصوله أو عدم وصوله لهدف يأمل فيه ، وهكذا فان اقتراب الأداء الفعلى من الأداء المنتظر شيء هام عندما يحدد الفرد الرياضى أسباب النجاح والفشل لنفسه أو لغيره (١ : ٢٨) .

وفى العديد من الدراسات التى أجريت فى مجال التقدير الشخصى لدرجة الطموح طلب الباحثون من الأفراد الرياضيين تحت الدراسة تقدير أدائهم فى مسابقة مستقبلية ثم لاحظوا الفروق بين تقديرات الأفراد ومستوى الأداء الفعلى والتعرف على الأسباب التى تم فى ضوئها تقوم الأداء ، وما هى العلاقة بين الأسباب التى صاغها الفرد الرياضى فى حالة نجاحه أو فشله ، هل هى أسباب ترجع الى الفرد نفسه أم أسباب خارجة عنه (٧ : ١٢٦) .

وفى نهاية الستينيات وبداية السبعينيات بدأ الباحثون فى التركيز أكثر على العلاقة بين نتائج النجاح والفشل والهدف والأداء ، والأسباب التى تؤدى الى النجاح والفشل وصياغة تلك الأسباب التى أدت الى النجاح أو الفشل وقد توصلوا الى أنها تشمل (الحظ ــ القدرات ــ الصعوبات ــ المجهود) وبناء على ذلك تم وضع موازين قد يستطيع الفرد عن طريقها أن يحدد الأسباب المتعددة للنجاح والفشل وهذه الموازين أطلق عليها موازين التحكم الداخلى الخارجى ، وهى تفترض أن بعض الأسباب يمكن أن تكون داخل الفرد المؤدى وبعضها الآخر خارج عنه ، فالتحكم الداخلى يعتمد على القدرة والمجهود . أما التحكم الخارجى فانه يشمل (مجهودات وقدرات المهاجم والمدافع ــ البيئة المناسبة للمنافسة ــ الحظ) (٧ : ١٢٧) .

ويرى كراتى Kerate أن صفة مركز التحكم قد تظهر بوضوح فى الأنشطة الرياضية ، ويتفق الباحث معه فى أن بعض اللاعبين بعد الانتهاء من المباريات فى حالة الهزيمة يرجعون تلك الهزيمة الى الحكم أو

الجمهور أو عوامل أخرى كما أن بعض اللاعبين قد يرجع هذه الهزيمة الى نقص فى قدراته وأنه هو المقصود ولم يبذل الجهد المطلوب لتحقيق النجاح • فيرى الباحث أنه فى الحالة الأولى يكون اللاعب ذو تحكم خارجى • أما فى الحالة الثانية يكون اللاعب ذو تحكم داخلى ، وبهذا يمكن أن يكون مفهوم مركز التحكم سمة موجودة لدى لاعب كرة السلة •

وقد تعددت الدراسات حول مفهوم مركز التحكم فى الأنشطة الرياضية ـ فقد وجد كل من مارتز Martcis ١٩٩٧١ (٨) وموري Moore ١٩٨١ (١٠) ، وأنشل Anshel (٣) أن :

ـ الأفراد ذوى التحكم الخارجى يعتمدون على الحظ فى الأداء الحركى ويرجعون فشلهم الى الحظ (٥ : ٣١٠) •

ـ الأفراد ذوى التحكم الداخلى أعلى فى الأداء الحركى من الأفراد ذوى التحكم الخارجى (٥ : ٣١٠) •

ـ الأفراد ذوى التحكم الداخلى يعتقدون أن مهاراتهم وجهدهم له تاثير مباشر فى نواتج سلوكهم (٨ : ٣٤٧٥) •

ـ اللاعبات ذوات التحكم الداخلى أكثر انجازا فى المهارة من اللاعبات ذوات التحكم الخارجى (٨ : ٣٤٧٩) •

ـ الأفراد ذو التحكم الداخلى أفضل فى الأداء من ذو التحكم الخارجى عند التعرض الى التغذية الراجعة الايجابية (١٠ : ٣١٥) •

ـ الأفراد ذو التحكم الخارجى أفضل فى الأداء الحركى من ذوى التحكم الداخلى عند التعرض الى التغذية الراجعة السلبية (١٠ : ٣١٥) •

٣ ـ الدراسات السابقة :

٣ ـ ١ قام مورى Moore عام ١٩٨١ بدراسة تهدف الى التعرف على الفروق بين اللاعبات فى الألعاب الجماعية والفردية فى مركز التحكم لدى ٧٣ لاعبة مشتركة فى الألعاب الجماعية (كرة طائرة ـ كرة سلة ـ هوكى ـ سوفت بول) ، ٨٣ لاعبة مشتركة فى الألعاب الفردية (سباحة ـ جمباز ـ سباقات الميدان والمضمار ـ تنس ـ جولف) وقد أستخدم

اختبار لفنسون Levenson لقياس مركز التحكم ، وقد وجد أنه لا توجد فروق بين اللاعبات المشتركات فى الألعاب الفردية والألعاب الجماعية فى مركز التحكم (١٠ : ٣٤٧٩) .

٣ ـ ٢ قام عويس وحجر عام ١٩٨٥ بدراسة الفروق بين لاعبى سباقات الميدان والمضمار بالدول المتقدمة والنامية فى مركز التحكم لدى ٤٠ لاعبا من لاعبى أمريكا وألمانيا وباكستان ومصر وقد أستخدما اختبار لفنسون Levenson (IPC) لقياس مركز التحكم ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبى الدول المتقدمة والدول النامية فى مركز التحكم (٦ : ٣٣) .

٣ ـ ٣ قامت هيئة الكاشف ١٩٨٦ ، بدراسة مركز التحكم لدى١٥٢ لاعبة من الأنشطة الجماعية ، ٢١٨ لاعبا من الأنشطة الجماعية (كرة قدم ـ كرة سلة ـ كرة يد ـ كرة طائرة) ، وقد استخدمت الباحثة اختبار مركز التحكم للأطفال اعداد فاروق عبد الفتاح ، وكانت أهم النتائج عدم ظهور التحكم الداخلى لدى لاعبى كرة القدم عند مقارنتهم بلاعبى (كرة السلة ـ كرة اليد ـ الكرة الطائرة) ، ظهور التحكم الداخلى لدى لاعبات الكرة الطائرة وكرة اليد عند المقارنة بلاعبات كرة السلة ، وكذلك ظهور التحكم الداخلى بوضوح لدى مجموعة لاعبى ولاعبات الكرة الطائرة عنه فى الألعاب الأخرى (٢ : ٢٦٥ ـ ٢٧٦) .

٤ ـ أهداف الدراسة :

٤ ـ ١ يهدف هذا البحث الى التعرف على سمة مركز التحكم لدى لاعبى كرة السلة (الدورى الممتاز ـ الناشئين) .

٤ ـ ٢ التعرف على الفروق فى مركز التحكم بين لاعبى أندية المقدمه والمؤخرة فى الدورى الممتاز لكرة السلة .

٤ ـ ٣ التعرف على الفروق فى مركز التحكم بين مجموعتى (المستوى الأعلى والمستوى الأدنى) طبقا لمستوى الأداء للاعبين الناشئين

٤ ـ ٤ التعرف على الفروق فى مركز التحكم للاعبين الناشئين طبقا

لمراكز اللعب المختلفة فى كرة السلة (صانعى اللعب - لاعبو الارتكاز - الأجنحة) .

٥ - فروض الدراسة :

٥ - ١ توجد فروق دالة احصائيا فى سمة مركز التحكم بين لاعبى أندية المقدمة والمؤخرة فى دورى الدرجة الأولى الممتازة لكرة السلة . لصالح لاعبى أندية المقدمة .

٥ - ٢ توجد فروق دالة احصائيا بين مجموعتى المستوى الأعلى والمستوى الأدنى فى صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين وذلك لصالح المجموعة ذات المستوى الأعلى .

٥ - ٣ لا توجد فروق دالة احصائيا فى سمة مركز التحكم لدى اللاعبين الناشئين طبقا لمراكز اللعب المختلفة (صانعى اللعب - لاعبى الارتكاز - الأجنحة) .

٦ - اجراءات الدراسة :

٦ - ١ **منهج الدراسة :** أستخدم الباحث المنهج الوصفى باحدى صوره وهى العلاقات المتبادلة .

٦ - ٢ **عينة الدراسة :** أجريت الدراسة على ٦٩ من لاعبى كرة السلة للدرجة الأولى الممتازة ويمثلون أندية الأهلى والزمالك والجزيرة والمقاولون وسان مارك والترسانة وطلعت حرب وكذلك عدد ٧٠ لاعبا من الناشئين تحت ١٩ سنة بأندية الأهلى والزمالك ، الصيد ، القاهرة ، الشرطة ، هليوبوليس ، وهى الأندية الحائزة على المراكز الستة الأوائل فى بطولة منطقة القاهرة والجيزة موسم ١٩٨٨ .

٦ - ٣ أدوات البحث :

٦ - ٣ - ١ اختبار مركز التحكم للرياضيين اعداد (سالم حسن سالم) ويتكون من ٣٠ عبارة ، ويختار المفحوص اختيارا واحدا من الاختيارات الثلاثة التى أمام كل عبارة (نعم - الى حد ما - لا) .

٦ ـ ٣ ـ ٢ مستوى الأداء : وهو عبارة عن الدرجة التى يحصل عليها اللاعب طبقا لأداء خمسة من الخبراء فى كرة السلة يعطون اللاعب درجة تتراوح بين صفر وعشرة درجات ، وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة ثم حساب متوسط الدرجات الثلاثة الباقية ليحصل اللاعب على درجة من عشرة تكون معبرة عن مستوى اداءه خلال مباريات الدورة النهائية لبطولة منطقة القاهرة والجيزة لكرة السلة للناشئين تحت ١٩ سنة .

٦ ـ ٤ المعاملات العلمية للمقياس :

بلغ ثبات الاختبار (٦١٥ر٠) وذلك عن طريق اعادة الاختبار على عدد ١٧ لاعبا لكرة السلة ، كذلك تم حساب الصدق الذاتى للاختبار وبلغ (٧٨٤ر٠) ويتضح ذلك فى جدول (١)

جدول (١)

معامل الثبات والصدق الذاتى للاختبار

التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الثبات	الصدق الذاتى
المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى		
٣٥ر٤٩	٣ر٧٧	ـ ر٥٠	٣ر٦٣	٠ر٦١٥	٠ر٧٨٤

٦ ـ ٥ الخطوات المتبعة فى الاجراءات :

٦ ـ ٥ ـ ١ تطبيق أدوات البحث : قام الباحث بتطبيق الاختبار على جميع أفراد عينة البحث وذلك فى الفترة من ١٩٨٨/٢/٢ حتى ١٩٨٨/٤/٣٠ .

٦ ـ ٥ ـ ٢ تصحيح المقياس : قام الباحث بتصحيح الاختبار طبقا للتعليمات الموجودة بدليل الاختبار ثم رصدت الدرجات تمهيدا لمعالجتها احصائيا .

ـ الدرجة العليا فى الاختبار تشير الى أن الفرد يميل الى التحكم الخارجى .

- الدرجة المنخفضة فى الاختبار تشير الى أن الفرد يميل الى التحكم الداخلى ·

- أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (٩٠) درجة وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها الفرد (٣٠) درجة ·

٧ - عرض وتفسير النتائج :

٧ - ١ للتحقق من صدق الفرض الأول فى هذه الدراسة أستخدم الباحث اختبـار « ت » لدلالة الفروق بين لاعبى أندية المقـدمة (الأهلى والزمالك) وأندية المؤخرة (الترسـانة وطلعت حرب) فى سـمة مركز التحكم ·

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة « ت » بين لاعبى فرق المقدمة وفرق المؤخرة فى الدورى الممتاز لكرة السلة فى مركز التحكم

العينــــــة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)
لاعبى فرق المقدمة (ن = ١٦)	٥١٫١٨	٢٫٧٢	٢٫٧١ *
لاعبى فرق المؤخرة (ن = ٢٥)	٥٥٫١٦	٥٫٣٢	

* قيمـة (ت) الجدوليـة عند مسـتوى معنوى (٠٫٠١) = ٢٫٤٣ ·

يتضح من جدول (٢) ما يلى :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوى ٠٫٠١ بين لاعبى فرق المقدمة ولاعبى فرق المؤخرة فى كرة السلة فى سـمة مركز التحكم حيث أن لاعبى فرق المقدمة يميلون الى التحكم الداخلى فى حين أن لاعبى فرق المؤخرة يميلون الى التحكم الخارجى ·

- ويرجع الباحث ذلك الى أن لاعبى فرق المؤخرة قد حصلوا على درجات مرتفعة فى مركز التحكم عند مقارنتهم بلاعبى فرق المقدمة حيث

يشير ذلك الى أنهم يرجعون نتائج المباريات الى تأثير عوامل خارجية مثل الجمهور أو التحكم أو الى عدم التوفيق فى التصويب نتيجة الى الحظ في حين أن لاعبى فرق المقدمة يعتمدون على جهودهم ويرجعون نتائج المباريات الى أسباب موضوعية خاصة بكفاءتهم ومهاراتهم ومستوى أدائهم خلال المباريات • وتتفق هذه النتيجة ودراسة كل من مارتز Marters وموري Moore وانشل Anshel

٧ ـ ٢ للتحقيق من صدق الفرض الثاني في هذه الدراسة أستخدم الباحث اختبار (ت) لدلالة الفروق بين لاعبى المستوى الأعلى والمستوى الأدنى فى صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين ، ولتحقيق ذلك كون الباحث المجموعتين طبقا لمستوى الأداء وذلك بحساب الربيع الأعلى (٢٥٪) والربيع الأدنى (٢٥٪) وفق الدرجات التى حصلوا عليها عند تقييم مستوى أدائهم •

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) بين لاعبى المستوى الأعلى والمستوى الأدنى فى صفة مركز التحكم للاعبين الناشئين

العينة	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة (ت)
لاعبو المستوى الاعلى (ن = ٢٣)	٤٩٫٣	٢٫٥٦	٢٫٦٨ *
لاعبو المستوى الادنى (ن = ١٤)	٥٢٫٥	٤٫٥١	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠٫٠١) = ٢٫٤٤ •

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

ـ هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠٫٠١) بين اللاعبين المتفوقين فى المستوى المهارى واللاعبين الأقل فى المستوى المهارى ، حيث أن لاعبى المستوى الأعلى يميلون الى التحكم الداخلى فى حين أن اللاعبين ذوى المستوى الأقل مهاريا يميلون الى التحكم الخارجى • وهذه النتيجة تشير الى أن اللاعبين المتفوقين مهاريا قادرين على التحكم فى

المؤثرات الخارجية ولديهم اعتقاد صحيح عن قدراتهم وجهودهم وأن تحقيق النجاح يعتمد على مقدار ما يبذلون من جهد فى المواقف المختلفة فى حين أن اللاعبين الأقل فى المستوى المهارى يرجعون الفوز أو الهزيمة الى أشياء أخرى خارجة عن ارادتهم مثل تأثير الجمهور أو الحكم أو عوامل أخرى وهذه النتائج تتفق مع آراء كل من ماك كونيل Mc Conell (٢) وماك كيتشى Mc Keachie (٩) ومارتز Marters (٨) وموري Moore (١٠) وانشل Anshel (٣) ٠

٧ ـ ٣ للتحقيق من صدق الفرض الثالث فى هذه الدراسة أستخدم الباحث تحليل التباين فى الاتجاه الواحد بين لاعبى المراكز المختلفة فى كرة السلة (صانعو اللعب ـ لاعبو الارتكاز ـ الأجنحة) ٠ وقد أستخدم الباحث طريقة LSL (أقل فرق معنوى) للموازنة ودلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة فى سمة مركز التحكم ٠

جدول (٤)

تحليل التباين للاعبى المراكز المختلفة فى كرة السلة (صانعو اللعب ـ لاعبو الارتكاز ـ الأجنحة) فى مركز التحكم

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
بين المجموعات	٢	٥٨ر١٢٣	٢٩ر٠٦	١ر٦٧	غير دالة
داخل المجموعات	٦٧	١١٦٣ر٩٤٧	١٧ر٣٧		
المجموع	٦٩	١٢٢٢ر٠٧١			

قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية ٠١ر٠ = ٤ر٩٨ ٠

يتضح من جدول (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠١ر٠ بين لاعبى المراكز المختلفة فى كرة السلة (صانعوا اللعب ـ لاعبو الارتكاز ـ الأجنحة) فى مركز التحكم حيث أن قيمة ف= ١ر٦٧ ٠ وقد تم استخدام قيمة أقل فرق معنوى (LSD) للمقارنة بين المتوسطات الخاصة بالمجموعات الثلاثة كما فى جدول (٥) ٠

جدول (٥)

المتوسطات الخاصة بالمجموعات الثلاثة فى المراكز

(صانعو اللعب ــ الارتكاز ــ الأجنحة)

مركز اللعب	صانعو اللعب	الارتكاز	الاجنحة
المتوسطات	٥٥ر٥٠	٥٠ر٤٤	٥٢ر٢٤

قيمة أقل فرق معنوى عند مستوى ٠ر٠٥ = ٣ر٣٩ •

فى ضوء ما سبق نجد أنه لم توجد فروق فى مركز التحكم بين لاعبى المراكز المختلفة فى كرة السلة وهذا يشير الى أهمية تعزيز مفهوم مركز التحكم لدى لاعبى المراكز المختلفة وضرورة أن يدرك اللاعب أن هناك علاقة سببية بين سلوكه والثواب الذى يحصل عليه ، ويختلف هذا الادراك من فرد لآخر وكذلك باختلاف المواقف ، فتحمل المسئولية واحساس كل لاعب بأنه مسئول عما يحدث داخل الفريق له أهميته لنجاح الفريق •

٨ ــ التوصيات :

٨ ــ ١ يوصى الباحث بضرورة أن يقوم مدربو كرة السلة بالتعرف على الأسباب التى يصوغها اللاعبون فى حالة الفوز أو الهزيمة والعمل على تلافى تلك الأسباب •

٨ ــ ٢ يوصى الباحث بضرورة رفع مستوى الصفات الارادية لدى اللاعبين حتى يتحمل اللاعب المسئولية ولا يرجع أسباب الفوز أو الهزيمة الى أسباب خارجية وأن يرجعها الى ارادته •

٨ ــ ٣ عمل اختبارات دورية للاعبى كرة السلة لقياس مركز التحكم والاستفادة من النتائج فى تصنيف اللاعبين والاستفادة منهم فى الوقت المناسب من المباراة •

٩ _ المراجع :

٩ _ ١ المراجع العربية :

١ _ سالم حسن سالم : مركز التحكم وعـلاقته بمفهوم الذات البدنية والمستوى الرقمى لدى متسـابقى الميدان والمضمار • رسـالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ •

٢ _ هنيه محمود الكاشف : التحـكم الداخلى والخـارجى للاعبى ولاعبات بعض الألعاب الجماعية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد التاسع ، العدد الثانى ، مارس ١٩٨٦ •

3. Anshel. M.H. Effect of age, sex, and type of Feedback on motor performance and Locus of Control, R.Q. 1979, Vol. 50, No.3, PP. 305 - 317.

4. Cratty, B.J. Psychology in Contemporary Sport, Guidelines For Coaches and Athletes, Prentice Hall INC., Englewood Cliffs New Jersey, 1973.

5. Gratty, B.J. Social Psychology in Athletics. INC., Snglewood Cliffs, 1981, PP. 125 - 136.

6. Ewees, K. Hagar S. Comparison Study between Developed and undeveloped track and field countries on Locus of Control, International Congress, Sport for all in The Developing Countries, Faculty of Physical Education, Helwan University, Cairo, 1985, P. 33.

7. Le Frances, G.R. Psychological Theories and Human Learning. New York, Ed. 2, 1972, PP. 266 - 267.

8. Martens, R. Internal; External Control and Social Reinforcement Effects on motor performance, R.Q. 1971, Vol. 42, N. 3, PP. 307 - 313.

9. Mc Keachie, W.J., Doyle, C., L., and Maffett, M.M. : Psychology Th Edition, Addison Weasley Publishing Co., California, 1976.

10. Moore, S.L. A Study or Perceived Locus of Control in College Women Athletes in team and Individual Sports. D.A.I. 1981, Vol. 41, No. 8, P. 3479.

11. Rotter, J.B. Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Rinforcement, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1975, Vol. 43, PP. 56 - 67.

تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض اللاكتيك وفترة استعادة الاستشفاء ومستوى الأداء في الجمباز

د. نوال حسن الفار
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

مشكلة البحث وأهميته :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذى يشمل جميع مجالات الحياة ويتسابق العلماء والباحثين لتطبيق أحد الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات فى تلك المجالات ووسيلتهم فى ذلك الدراسة العلمية والبحث التجريبى •

وقد امتد البحث العلمي الى ميدان الحياة الرياضية فرياضة الجمباز أحد الأنشطة الهامة الرئيسية التي حظت بنصيب كبير من الابتكار فى الأساليب الفنية للأداء الحركى الذى يتميز بالمخاطرة والابداع على الأجهزة المختلفة الأمر الذى يتطلب من اللاعبة القدرة على التركيز وما يرتبط بذلك من جهد نفسى وعصبى كبير •

ويحدث كثيرا فى ظروف مباريات الجمباز أن تقوم اللاعبة بتكرار العمل بانتقالها لاعادة المجهود الرياضى على جهاز آخر من أجهزة الجمباز ولذا لاحظت الباحثة على اللاعبة بعض الاجهاد وانهاك للجهاز العصبى العضلى وفى هذه الحالة يتحمل الجسم عبئا وتوترا كبيرا جسمانيا وعصبيا •

ويذكر محمد صبحى حسانين (١٩٧٩) أن التعب يحدث عادة بعد الاشتراك فى مباراة أو لقاء هام أو بعد أداء عمل يتميز بصعوبة فى أداء المهارات الحركية أو بدرجة عالية من السرعة والتوافق ويصاحبه تغيرات فى الجهاز الدورى والتنفسى وفى كيميائية العضلات (: ١٦٩) •

وفى ذلك يقول سايمونس Simonson (١٩٧١) ، بيكاسترو

وبونين Bekastro & Bonen (١٩٧٥) أن التعب يحل سريعا ليس فقط من جراء التحميل على العضلات ولكن أيضا عند أداء الحركات السريعة المتكررة اذا كانت هناك وحدات حركية كبيرة مشتركة في العمل وذلك لأن سرعة الحركة في هذه الظروف لاتتيح لهذه الوحدات أن تستريح بدرجة كافية أثناء فترة الاسترخاء القصيرة جدا • كما يحدث ذلك في الجمباز وخاصة الحركات الأرضية والعارضتان المختلفتا الارتفاع (المتوازى) •

ويعنى ذلك تراكم حامض اللاكتيك في العضلات اذ توصل كل من جروس Grose (١٩٥٨) ، كلارك وستلماش Clark & Stelmach (١٩٦٠) أن سبب التعب تكوين حامض اللاكتيك فى العضلة وأيضا نقص الأكسجين بها •

كما أكد ذلك أيضا أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) أن حينما يتجمع حامض اللاكتيك فى العضلة وفى الدم ويصل الى مستوى عالى ينتج عن ذلك تعب وقتى ويعتبر ذلك عائقا بالنسبة للاعب والسبب الأول للتعب المبكر (: ٢٥) •

وقد بين بروها Brauha (١٩٦١) ، محمد صبحى حسانين (١٩٧٩) أن أكثر عامل مهم يسبب حدوث التعب العضلى هو تراكم حامض اللاكتيك وبزيادته تقل القدرة الانقباضية للعضلات وتصل العضلة الى الاجهاد •

وقد أضاف فوكس ، وماثيوس Fox & Mathews (١٩٨١) أنه قد تصل نسبة اللاكتيك الى ٢٠٠ مليجم ٪ أثناء النشاط ذو القوة العالية والمستوى الطبيعى ١٠ مليجم ٪ أى بزيادة ٢٠ ضعف (: ١٥) •

وقد ذكر مجدي زكريا (١٩٨٣) نقلا عن موللر وسيمون Muller & Simoon ، ج.م. بيفارنك J.M. Picarnick (١٩٨٦) أن التعب هو التغيرات التى تحدث فى العضلة نفسها حيث يتزايد حامض اللاكتيك مع قلة الأكسجين فى الدم وتجميع ثانى أكسيد الكربون مما يحدث اضطرابات فى الممرات العصبية من العضلة واليها •

كما أثبتت دراسة كل من جروس Grose (١٩٥٨) ، كلارك وستلماش Clarke & Stelmach (١٩٦٠) باجراء انقباضات عضلية

لعضلات الذراع مع منع الدم من السريان للعضلات العاملة أدى الى نقص الاكسجين عن العضلة وبالتالى أسرع بحدوث التعب للعضلة .

وأكدت عصمت عبد المقصـــود (١٩٨٥) أن حمل الأوعية الدموية للاكسجين للعضلات يمكن أن يتفاعل بسرعة أكثر ويمكن أيضا الاستشفاء بسرعة من التعب (: ٤٤) .

كما أضافت أيضا أن الشـــعور بالتعب يؤدى الى عدم انتظام معدل النبض خلال الأداء وخلال فترة استعادة الشفاء (: ٢١) .

وقد بين مختار سالم (١٩٦٥) أن الراحة ضرورية للاعب ليستعيد بها قواه العضلية والجسمية من عناء العمل والتعب (: ٣٧٩) .

مما سبق يتضح أهمية ازالة التعب حتى يمكن مواصـــلة العمـــل بكفاءة مـرة أخرى ويكون ذلك عن طـريق خنض نســـبة تركيز حامض اللاكتيك وسرعة استعادة الشفاء وقد استخدمت وســائل عديدة لازالة التعب واسترجاع الشفاء منها التدليك الشخصى .

فقد بين نيكول رونســارد Nicole Ronsard (١٩٨١) ، زينب العالم (١٩٨٣) أن التدليك الشخصى أثناء المنافسة الرياضية خاصـــة للرياضة التى تســمح بفترات راحة والحد الأقصى لذلك ٥ دقائق وهذا يعمل على استرجاع العضلة أو المرونة لاستئناف المنافسة .

كما أضاف جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) ، اوريسمان ســوزان Oresman Susan (١٩٨٤) أن التدليك الشـــخصى يمكن أن يعطى فى أى وقت ولـــدة ٥ دقائق فقط والغـرض منه اعــادة العضلات لحالتها الطبيعية بعد بذل المجهود لتخفيف حدة التعب .

وذكرت زينب العالم (١٩٨٣) أن الفضل الأول فى مكافحة التعب يرجع الى التدليك اذ أن تأثيره الميكانيكى ينشـــط ويقوى عمليات التمدد فيسرع مرور تيار الليمف والدم للعضلات التى تقوم بالمجهود كما يساعد على عـزل مخلفات التمثيل الغذائى بالجســـم وأن التدليك يرجع قدرة العضـــلة على العمل من ٥ : ٧ مرات كما أنه يخفف أو يزيل تماما التعب العضلى (: ٥٣) .

وكما ذكر جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) أن

التدليك الشخصى يؤدى فى حالة التعب وينشط الجسم اذا استمر لمدة عشرة دقائق (: ١٢٢) ·

هذا وقد أشار وايكم Wakim (١٩٨٠) اوريسمان سوزان Oresman Susan (١٩٨٤) أن ضغط الدم الانبساطى والانقباضى والنبض يميل الى الانخفاض بعد التدليك ·

وقد قام جروس Grose (١٩٥٨) بدراسة عن انخفاض محنيات التعب العضلى بواسطة الحرارة والبرودة واستخدام التدليك والغطس الساخن وأسفرت نتائج هذه الدراسة على أن البرودة تقلل من فاعلية القوة وتنقص من كمية العمل التى تقوم به العضلة أما باستخدام التدليك لمدة ٤ دقائق تحقق كمية كبيرة من العمل ·

هذا وتعتبر تمرينات التنفس من أحد الوسائل الهامة أيضا فقد أشار بول اورام Paul Uram (١٩٨٣) أن برنامج تمرينات التنفس يزيد من الدورة الدموية والمرونة وتعطى استرخاء ومطاطية للعضلات وتخلص الجسم من التعب (: ١١٢) ·

كما أشار كفكوتا Cvkata (١٩٨٤) أنه يجب بعد التدريبات المجهدة أعطاء تمرينات تنفس لارتخاء العضلات وهذه التمرينات تساعد على تخليص العضلات من العضلات وتحسن من الدورة الدموية (: ٢٣) ·

وقد وجدت عصمت عبد المقصود (١٩٨٥) أن الراحة والاسترخاء تلعب دورا هاما فى تحقيق التوازن الملائم حيث يساعدان على تهيئة اختزان الطاقة التى تسمح بالتخلص من نواتج الفضلات (: ٤٧) ·

كما أجرى تالشف Talechef (١٩٧٩) دراسة عن تأثير بعض وسائل استعادة الشفاء المختلفة من التدليك اليدوى والتدليك بواسطة الأجهزة ، حمامات السونا ، الماء الساخن والموجات فوق الصوتية والأشعة البنفسجية على رفع كفاءة التدريب للوصول بطريقة سريعة ومباشرة الى مرحلة استعادة الشفاء (: ٧٦ ـ ٧٧) ·

وقد أثبت دوبرفسكى (١٩٨٠) أن التدليك لجميع أجزاء الجسم

مع أعطاء جرعات من الأكسجين يؤدى الى زيادة سرعة استعادة الشفاء وتحسن فى سرعة النبض وخفض التوتر العضلى (: ٢٧ – ٢٨) ٠

بعد العرض السابق من آراء العلماء وتجارب الباحثين للتغلب على مشكلة التعب اما بتأخيرها أو بسرعة التخلص منها واستعادة الاستشفاء بعد العمل العضلى فى فترات الراحة حيث يقوم اما بأداء تمرينات التهدئة أو لا يقوم بأى شيء أو قد يستخدم وسائل أخرى مساعدة مختلفة ومتنوعة مثل التدليك ، والتدليك الشخصى ، والتدليك بواسطة الأجهزة ، وحمامات السونا ، والدش الساخن ، وتمرينات التنفس ، وتمرينات الاسترخاء أو استخدام الموسيقى فى الراحات الايجابية والموجات فوق الصوتية والأشعة وغيرها ٠

وقد اختارت الباحثة التدليك الشخصى وتمرينات التنفس والراحة السلبية كوسائل للتخلص من التعب لأن من مميزاتها يمكن اللاعبة أداؤها بمفردها فى أى وقت ولا تحتاج الى أدوات والبحث الحالى محاولة لدراسة تأثير بعض وسائل التخلص من التعب وهى (التدليك الشخصى – تمرينات التنفس – الراحة السلبية) بهدف التعرف على أى الوسائل الثلاثة المذكورة أفضل فى خفض نسبة تركيز حامض اللاكتيك واستعادة الشفاء مما يؤدى الى كفاءة اللاعبة من الناحية العضلية والعصبية وبالتالى الى تحسن مستوى الأداء على الجهاز التالى ٠

التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث :

التدليك الشخصى : Self Massage هو أن يعمل اللاعب طرف التدليك على نفسه مثل التدليك الذى يعمل بواسطة المدلك وينقسم الى : تدليك اعدادى – تدليك تدريبى – تدليك انعاش (تجددى) والذى يخصنا التدليك الانعاش (التجددى) (: ١٨١) ٠

١ – **التدليك الاعدادى :** هو أحد أنواع التدليك الرياضى الذى يعمل مباشرة قبل المجهود الرياضى اذ أن هدفه الأساسى مساعدة الرياضيين قبل القيام بأعمال التدريب وغالبا قبل البدء للمباريات والمسابقات لرفع الامكانات الوظيفية للجسم (: ٦٩) ٠

٢ ـ **التدليك التدريبي :** يستعمل هذا النوع بصفة مكملة للتدريب او بدلا منه ويتميز بأنه اما أن يكون تدليك كلي وله تأثير عام على الجسم كله واما تدليك جزئي وتوزع على العضلات التى تعمل مجهود رياضي كبير (: ١٩٠) ٠

٣ ـ **التدليك الانعاشي (التجددي) :** يستعمل هذا النوع من التدليك بعد التدريب وبعد المباراة أى بعد المجهود الرياضي العنيف والغرض منه اعادة العضلات لحالتها الطبيعية بعد بذل المجهود لتخفيف حدة التعب الذى يصاحب الجسم بعد مجهود عضلي (: ١٩٢) ٠

الراحة السلبية : وهى الراحة التى يقوم بها اللاعب دون الاتيان بأى نشاط ٠

تمرينات التنفس : ويقصد بها أداء بعض التمرينات بحيث تأخذ شهيق عميق وبعضها لاخراج الزفير طويل (: ١١٣) ٠

التعب العضلي : Muscular Fatigue هو هبوط وقتى فى القدرة على الاستمرار فى أداء العمل ويمكن قياسه من مظاهره الخارجية عن طريق قلة كمية العمل الميكانيكى المؤدى (:) ٠

فترة الاستشفاء : Recovery Time هى الفترة التى تلى المجهود البدنى مباشرة والتى تعود فيها المركبات الكيميائية والتنفس وسرعة القلب الى مستواها الطبيعى (:١٠٣) ٠

حمض اللاكتيك : Lactic Acid هو الصورة النهائية لتمثيل الجلوكوز فى الجسم بطريقة لاهوائية (: ٣٠٩) ٠

اهداف البحث :

١ ـ التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصي ـ تمرينات تنفس ـ راحة سلبية) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم ٠

٢ ـ التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة على مستوى الأداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع ٠

٣ — التعرف على تأثير بعض وسائل التخلص من التعب المختارة على استعادة الشفاء (النبض — معدل التنفس — الضغط الانقباضى — الضغط الانبساطى) ٠

فروض البحث :

١ — توجد فروق دالة احصائيا فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدام طرق التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصى — تمرينات تنفس — راحة سلبية) لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) ٠

٢ — توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على مستوى الأداء المهارى فى جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) ٠

٣ — توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على استعادة الشفاء (النبض — معدل التنفس — الضغط الانقباضى — الضغط الانبساطى) لصالح التدليك الشخصى (الانعاشى) ٠

اجراءات البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام ثلاث مجموعات تجريبية وهى طريقة مناسبة لطبيعة الدراسة ٠

عينة البحث :

عينة عمدية من لاعبات الجمباز تحت ١٤ سنة بمنطقة القاهرة وتشمل على ١٨ ثمانية عشرة لاعبة يمثلن ٩٠ ٪ من المجتمع الأصلى يتراوح العمر التدريبى من ٦ : ٨ أعوام وتم تقسيمهم الى ثلاثة مجموعات تجريبية بواقع ٦ لاعبات لكل مجموعة ولضمان تكافؤ المجموعات التجريبية تم ضبط المتغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، نسبة اللاكتيك فى الدم — النبض — معدل التنفس — الضغط الانقباضى — الضغط الانبساطى ومستوى الأداء للجهاز الأول (الحركات الأرضية) والجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) حتى لا تعزى الفروق لهذه المتغيرات جدول (١) ٠

جدول رقم (١)

تحليل التباين لمتغيرات البحث أثناء الراحة قبل أداء الجهاز الأول (حركات أرضية) ٠

المتغيرات	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
السن	بين المجموعات	١١ر١٢	٢	٢ر٠٦٥	١١ر	غير دال
	داخل المجموعات	٤٩٥ر٢١	١٥	٣٣ر٠١٤		
الطول	بين المجموعات	١٥٢ر٤٣	٢	٧٨ر٧١٥	٢٦٣ر	غير دال
	داخل المجموعات	٤٤٨١ر٤٤٩	١٥	٢٩٩ر٢٩٧		
الوزن	بين المجموعات	٦٦ر٤٢	٢	٣٣ر٢١	٨١ر	غير دال
	داخل المجموعات	١٢٢٢ر٢٧٦	١٥	١١٨ر١٨٥		

المتغيرات	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
نسبة حامض اللاكتيك	بين المجموعات	١٠٤٣ر٣٦	٢	٥٢١ر٨٦	٢٧٥ر	غير دال
	داخل المجموعات	١٠٠٩٤ر٢٥	١٥	٦٧٢ر١٥		
النبض	بين المجموعات	١٠٩ر٢٦	٢	٥٤ر٦٣	٩٣ر	غير دال
	داخل المجموعات	١٥٩٦ر٣	١٥	١٠٦ر٤٢		
معدل التنفس	بين المجموعات	١٦ر٥٢	٢	٨ر٢٦	٦٢٢ر	غير دال
	داخل المجموعات	١٩٧ر٦٠٨	١٥	١٣ر٢٤		
الضغط الانقباضي	بين المجموعات	٩٥ر٢٨	٢	٤٧ر٦٤	٢٩٩ر	غير دال
	داخل المجموعات	٢٣٨٨ر٢٥	١٥	١٥٩ر٢٥		
الضغط الانبساطي	بين المجموعات	٩٥ر٢	٢	٤٧ر٦	٤٨٩ر	غير دال
	داخل المجموعات	١٤٠١١ر٠	١٥	٩٣ر٤		

المتغيرات	التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
مستوى الاداء في الحركات الارضية	بين المجموعات	١٥ر٣١	٢	٧ر٦٧	٣٧ر	غير دال
	داخل المجموعات	٢٦٨ر٣١	١٥	١٧ر٨٩		
مستوى الاداء في [illegible] الارتفاع	بين المجموعات	١٦ر٨٢	٢	٨ر٤٣٥	٢٠ر	غير دال
	داخل المجموعات	٢٩٣ر٤٢٦	١٥	١٩ر٥٦		

قيمة (ف) الجدولية :

٣ر٦٨ عند مستوى ٠٥ر

٦ر٣٦ عند مستوى ٠١ر

يتضح من الجدول السابق ان قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في جميع المتغيرات وهذه النتيجة تدل على أن قيمة (ف) غير دالة احصائيا بمعنى عدم وجود فروق حقيقية بين المجموعات الثلاثة في متغيرات البحث وهذا يدل على تكافؤ قياسات البحث القبلية لافراد عينة البحث اثناء الراحة وقبل أداء الجهاز الاول (حركات أرضية) وقبل استخدام وسائل التخلص من التعب المختارة ٠

أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

جهاز رستاميتر لقياس الطول (بالسنتيمتر) •

— ميزان طبى لقياس الوزن (بالكيلو جرام) •

— جهاز سفيجامانوميتر Sphygamanometer مع استخدام السماعة الطبية لقياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى مرفق (١) •

— حقن بلاستيك وأنابيب اختبار بها هيبارين لحفظ الدم من التجلط لقياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك •

— صندوق به أماكن لحفظ عينات الدم •

— وسائل التخلص من التعب المختارة وهى (تدليك شخصى — تمرينات تنفس — راحة سلبية) مرفق رقم (١) ، (٢) •

— مستوى الأداء للجهاز الأول (الحركات الأرضية) ،الجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) عن طريق لجنة تحكيم قانونية مرفق رقم (٣) •

— استمارات خاصة بتسجيل بيانات القياس لكل لاعبة من عينة البحث •

الاعداد للتجربة :

— التأكد من سلامة الحالة الصحية باجراء الكشف الطبى على اللاعبات وكذلك من سجل التاريخ المرضى لهن واستبعاد غير اللائقات صحيا •

— تم تحديد أهم وسائل التخلص من التعب التى يسهل تنفيذها وهى (تدليك شخصى — تمرينات تنفس — راحة سلبية) من خلال استعراض آراء الخبراء المتخصصين فى علم وظائف الأعضاء ، التدليك ، الجمباز وكذلك الكتب والمراجع •

— تم اجراء تجربة استطلاعية للوقوف على صلاحية البرامج التجريبية المستخدمة بعد عرضها على الخبراء من كليات التربية الرياضية

تخصص تمرينات وجمباز والمتخصصين فى التدليك لا تقل مؤهلاتهن عن أستاذ دكتور وقد تم حذف غير الملائم منهم وتعليم الطالبات كيفية التدليك الشخصى للطرق التى تم اختبارها للمجموعة الأولى كذلك تعريف المجموعة الثانية تمرينات التنفس بكيفية أداء هذه التمرينات واصلاحها لهن كما تم شرح أسلوب الراحة السلبية للاعبات المجموعة الثالثة ٠

— قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بهدف الوقوف على ملاءمة الامكانات لأفراد عينة البحث من حيث :

المكان : تم اختيار نادى التوفيقية للتنس لقربه من معمل التحاليل بمستشفى الموظفين العام التخصصى حتى لا يؤثر بعد المسافة على مكونات الدم للعينات المأخوذة من أفراد العينة ٠

الزمان : وجد أن انسب توقيت لاجراء التجربة هى المدة من الساعة ٩ الى الساعة ١١ ظهرا داخل صالة التدريب حتى لا يتعرض أفراد العينة الى تاثير ارتفاع درجة الحرارة وذلك فى المدة من ١٩٨٧/٨/١ الى ١٩٨٧/٨/٣ على أن يتم القياس لست لاعبات كل يوم ٠

راعت الباحثة أن يتم نقل أفراد عينة البحث الى النادى بوسيلة حركية حتى لا تتعرض اللاعبة لأى مجهود قد يؤثر على نتائج البحث ٠

— قام الأطباء بتدريب مساعدتين على قياس النبض ومعدل التنفس ٠

— أعدت الباحثة الاستمارات الخاصة بالقياسات لتسجيل نتائج البحث ٠

تنفيذ التجربة :

راعت الباحثة أثناء تنفيذ التجربة أن :

— يقوم بالقياس عدد (٢) طبيب لقياس الضغط الانقباضى والانبساطى وأخذ عينة الدم ، ومساعدتين مدربتين لأخذ النبض ومعدل التنفس بحيث يؤخذ النبض لمدة ٦ ثوان ثم يضرب فى ١٠ ٠

- القياس لست لاعبات فى اليوم ، لاعبتين من كل مجموعة حتى تكون تأثير العوامل الخارجة واحدة للمجموعات الثلاثة .

- مراعاة أن يكون الأداء بصورة متصلة وبأقصى سرعة .

- حددت مناطق التحمل عند لاعبات الجمباز وهى :

جميع عضلات الرقبة والكتفين وخاصة العضلة المنحرفة المربعة والعضلة الدالية ، جميع عضلات الظهر ، عضلات الصدر ، عضلات البطن ، العضلات الآلية ، عضلات الفخذ وخاصة القابضة والباسطة العضلات الباسطة للذراع والقابضة وعضلات الساعد .

- حدد التدليك الرياضى الانعاش الخاص للاعبات الجمباز بأن تبدأ أنواع التدليك كلها سطحية وتتدرج فى العمق فيستعمل تدليك مسحى عميق ، التدليك العصرى ، كذا التدليك العجنى وخاصة الدائرى وتتناوب مع هذه الأنواع التدليك الاهتزازى وبعد الانتهاء من التمرين يعمل نطر للطرف المدلك .

حددت الراحة بين الجهاز الأول (حركات أرضية) وبين الجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) ١٥ خمسة عشرة دقيقة كلها خمس دقائق للقياسات التى تلى الجهاز الأول (الحركات الأرضية) وعشر دقائق لتنفيذ الوسيلة بحيث يكون قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك هى آخر القياسات اذ وجد أن أفضل توقيت لأخذ عينة الدم بعد خمس دقائق من انتهاء المجهود حتى يمكن انتشار حامض اللاكتيك فى الدم .

- خصصت طبيبة واحدة لاجراء التحاليل اللازمة للثلاث مجموعات .

- اجراء التحليل مباشرة وتحت درجة حرارة ٢٠م .

خطوات اجراء التجربة :

١ - قياس مستوى الأداء فى الحركات الأرضية والعارضتان المختلفتا الارتفاع للمجموعة كلها قبل يومين من بدء التجربة كقياس قبلى لمستوى الأداء بواسطة لجنة مكونة من خمس محكمات حاصلات على درجة

الدكتوراه فى التربية الرياضية بجانب شهادة التحكيم من الدرجة الأولى فى رياضة الجمباز من قبل الاتحاد المصرى للجمباز وقد تم تقدير المستوى على أساس قواعد التحكيم واستخراج متوسط الدرجة وقد تم اختبار اللاعبات فى صالة الاتحاد المصرى للجمباز تحت ١٤سنة مرفق رقم (٣) ٠

٢ ـ أخذ قياسات المتغيرات المختلفة قبل بدء التجربة لضبط المتغيرات (نسبة حامض اللاكتيك ـ النبض ـ معدل التنفس ـ الضغط الانقباضى ـ الضغط الانبساطى) أى فى وقت الراحة لجميع أفراد العينة ٠

٣ ـ يؤدى ست لاعبات فى اليوم ، اثنين من كل مجموعة على جهاز الأرضى لتحديد مستوى الأداء ٠

٤ ـ قياس المتغيرات المختلفة (نسبة حامض اللاكتيك فى الدم ـ النبض ـ معدل التنفس ـ الضغط الانقباضى ـ الضغط الانبساطى) ٠

٥ ـ استخدام كل اثنين لوسيلة مختلفة من وسائل التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصى ـ تمرينات تنفس ـ راحة سلبية) لمدة ١٠ عشرة دقائق ٠

٦ ـ القياس البعدى للمتغيرات (نسبة حامض اللاكتيك فى الدم ـ النبض ـ معدل التنفس ـ الضغط الانقباضى ـ الضغط الانبساطى) والقياس البعدى للعارضتان المختلفتا الارتفاع ٠

٧ ـ تحليل البيانات احصائيا باستخدام تحليل التباين ، اختبار تيوكى للحصول على نتائج البحث ٠

النتائج ومناقشتها :

جدول رقم (٢)

تحليل التباين لمتغيرات البحث بعد الجهاز الأول (حركات أرضية)

المتغيرات	البيان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
نسبة اللاكتيك	بين المجموعات	٥٢٠٨١٢ر٩٤	٢	٢٦٠٤٠٦ر٤٧	٢ر١٤	غير دال
	داخل المجموعات	١٨٢٥٢ر٧٩	١٥	١٢١٦٨٥ر٢٧		
النبض	بين المجموعات	١٤٢٦ر٤٢	٢	٧١٣ر٢١	٢ر١٣	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠٢٢ر١٥	١٥	٣٣٤ر٨١		
معدل التنفس	بين المجموعات	٨٢٣ر٧٤	٢	٤١١ر٨٧	١ر٠٨٧	غير دال
	داخل المجموعات	٥٦٨٣ر٥٧٥	١٥	٣٧٨ر٩٠٥		
الضغط الانقباضي	بين المجموعات	٨٤٠ر٢٦	٢	٤٢٠ر١٣	١ر٠٢٩	غير دال
	داخل المجموعات	٦١٢٤ر٥	١٥	٤٠٨ر٣٠		
الضغط الانبساطي	بين المجموعات	١٢٨ر٢	٢	٦٤ر١	١ر٢٨٤	غير دال
	داخل المجموعات	٧٤٩ر١	١٥	٤٩ر٩٤		
مستوى الاداء للحركات الارضية	بين المجموعات	١٧ر٠٨	٢	٨ر٥٤	٦١١ر	غير دال
	داخل المجموعات	٢٠٨ر٦٣٥	١٥	١٣ر٩٠١		

قيمة « ف » الجدولية :

٦٨ر٣ عند مستوى ٠٥ر

٣٦ر٦ عند مستوى ٠١ر

يتضح من الجدول السابق أن قيمة «ف» المحسوبة أقل من قيمة «ف» الجدولية فى جميع المتغيرات وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا بمعنى عدم وجود فروق حقيقية فى هذه المتغيرات بين الطرق الثلاثة للتخلص من التعب (تدليك شخصى — تمرينات تنفس — راحة سلبية) بعد الجهاز الأول (حركات أرضية) .

جدول رقم (٣)

تحليل التباين لمتغيرات البحث بعد استخدام الوسيلة

المتغيرات	البيان	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"	الدلالة الاحصائية
نسبة اللاكتيك	بين المجموعات	١٩٤٢٦٥٩٫٠٨	٢	١٨٨١٩٫٢٩	٦٫١٣	دال عند مستوى ٠١ر
	داخل المجموعات	٢٣٠٥٥١٫٥	١٥	١٥٣٧٠٫١		
النبض	بين المجموعات	٢٦٠١٫٨	٢	١٣٠٠٫٩٠	٧٫١٢	دال عند مستوى ٠١ر
	داخل المجموعات	٢٧٤٠٫١٥	١٥	١٨٦٫٧١		
معدل التنفس	بين المجموعات	٢٠٤٫٣٨	٢	١٠٢٫١٩	٦٫٧١	دال عند مستوى ٠١ر
	داخل المجموعات	٢٢٨٫١٥	١٥	١٥٫٢٣		
الضغط الانقباضي	بين المجموعات	٥٩٣٫٣	٢	٢٩٦٫٦٥	٤٫٢٣	غير دال
	داخل المجموعات	١٠٥١٫١٥	١٥	٧٠٫٠٨		
الضغط الانبساطي	بين المجموعات	٧٧٦٫٣٦	[illegible]	[illegible]	٤٫١١	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠٤٫٣٠	١٥	[illegible]		
مستوى الاداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع	بين المجموعات	١٣١٫١٢	٢	٦٥٫٥٦	٣٫٩١	دال عند مستوى ٠٥ر
	داخل المجموعات	٢٥١٫٢٠	١٥	١٦٫٧٨		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة «ف» المحسوبة أكبر قيمة «ف» الجدولية فى متغير نسبة اللاكتيك ، النبض ، معدل التنفس ، مستوى الأداء للجهاز الثانى (العارضتا المختلفتا الارتفاع) وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» دالة احصائيا بمعنى وجود فروق حقيقية فى هذه المتغيرات بين الطرق الثلاثة للتخلص من التعب (تدليك شخصي ـ تمرينات تنفس ـ راحة سلبية) .

وتشير نتائج الجدول أيضا أن قيمة «ف» المحسوبة أقل من قيمة «ف» الجدولية فى متغير الضغط الانقباضى والانبساطى وهذه النتيجة تدل على أن قيمة «ف» غير دالة احصائيا بمعنى عدم وجود فروق حقيقية فى متغير الضغط الانقباضى والانبساطى بين وسائل التخلص من التعب الثلاثة بعد استخدام الوسيلة .

جدول رقم (٤٤)

دلالة الفروق بين متوسطات نسبة اللاكتيك في الدم ، النبض ، معدل التنفس ، مستوى الأداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع بين الوسائل الثلاثة بعد استخدام الوسائل

(تدليك شخصي – تمرينات تنفس – راحة سلبية)

المتغيرات / الوسائل	نسبة اللاكتيك			معدل النبض			معدل التنفس			مستوى الأداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع		
	م	تمرينات تنفس	راحة سلبية	م	تمرينات تنفس	راحة سلبية	م	تمرينات تنفس	راحة سلبية	م	تمرينات تنفس	راحة سلبية
	م	٦٨٣ر٤	٨٥١ر٣	م	٨٨ر٢	٩٩ر٨	م	٢٩ر٨	٣٥ر٢٠	م	ـر٨	٧ر١١
تدليك شخصي	٣٧٤ر٧	٣٠٨ر٧ *	٤٢٦ر٦ *	٧٦ر٨٢	١١ر٣٨ *	٢٦ر٩٨ *	١٨ر٥١	١١ر٢٩ *	١٦ر٦٩ *	٨ر٩٨	٨ر٩٨ *	١ر٨٧ *
تمرينات تنفس	٦٨٣ر٤	–	١٦٢ر١ *	٨٨ر٢	–	١١ر٦	٢٩ر٨	–	٤ر٥ *	ـر٨	–	ـر٨٩ *
راحة سلبية	٨٥١ر٣		–	٩٩ر٨		–	٣٥ر٢٠		–	٧ر١١		–

قيمة أقل فرق احصائي بطريقة تيوكي (١٠٧ر٤٣) عند مستوى (٠٥ر٠)

يتضح من الجدول السابق أن نسبة اللاكتيك في الدم تمثل اكبر متوسط لدى المجموعة المستخدمة لوسيلة الراحة السلبية ، يليها وسيلة تمرينات التنفس يليها المجموعة المستخدمة لوسيلة التدليك الشخصي .

يتضح من الجدول السابق أن معدل النبض يمثل اكبر متوسط لدى المجموعة المستخدمة لوسيلة الراحة السلبية ، يليها وسيلة تمرينات التنفس ، يليها المجموعة المستخدمة للتدليك الشخصي

يتضح من الجدول السابق أن معدل التنفس يمثل اكبر متوسط لدى المجموعة المستخدمة لوسيلة الراحة السلبية ، يليها وسيلة تمرينات التنفس يليها المجموعة المستخدمة للتدليك الشخصي .

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الأداء للعارضتان المختلفتا الارتفاع يمثل اكبر متوسط لدى المجموعة المستخدمة لوسيلة التدليك الشخصي ، يليها وسيلة تمرينات التنفس ، يليها المجموعة المستخدمة لوسيلة الراحة السلبية .

النتائج ومناقشتها :

يتضح من جدول رقم (٢) أنه يوجد زيادة فى بعض المتغيرات (نسبة اللاكتيك فى الدم ـ النبض ـ معدل التنفس ـ الضغط الإنقباضى والانبساطى) بعد الجهاز الأول (حركات أرضية) للمجموعات الثلاثة ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد صبحى حسانين (١٩٧٩) أنه بعد الاشتراك فى مباراة أو لقاء هام أو بعد أداء عمل يتميز بصعوبة فى أداء المهارات الحركية ، أو بدرجة عالية من السرعة والتوافق يصاحبه تغيرات فى الجهاز الدورى والتنفسى وفى كيميائية العضلات (: ١٦٩) ٠

وقد تبين من الجدول أيضا عدم وجود زيادة فى درجة مستوى الأداء فى المجموعات الثلاثة وترجع الباحثة ذلك الى تشابه حالة افراد عينة البحث من الناحية الفسيولوجية والجسمانية والتدريبية وبناء على ذلك يمكن القول بأن أى تغيير نتج فى هذه المتغيرات بعد استخدام وسائل التخلص من التعب يمكن ارجاعه الى تأثير استخدام هذه الوسائل (تمرينات تنفس ـ تدليك شخصى ـ راحة سلبية) ٠

وتشير نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا بالنسبة للاكتيك فى الدم بعد استخدام الوسائل المختارة ٠

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه كل من براها وماكسفيلد Brauha & Maxfield (١٩١١) ، نيكون رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) أن استخدام تمرينات التنفس بعد الأداء خلال فترات الراحة البينية يحدث هبوط فى تراكم حامض اللاكتيك فى الدم من ٦٣ : ٤٣ ٪ ملليجرام ومن ٧٦ : ٥٠ ٪ ملليجرام بعد الأداء ٠ وأن المعدل الطبيعى يتراوح من ١٠ : ٢٠ مللجم لكل ١٠٠ ملليمتر دم أثناء الراحة وتتضاعف هذه الكمية حوالى ٢٠ مرة وتبلغ ٣٠٠ ملليجرام ٪ عند أداء النشاط البدنى نتيجة لعدم توافر الأكسجين فى العضلات ولذلك ينتقل الحمض من العضلات الى الدم وسوائل الجسم الأخرى بسبب الخاصية الانتشارية ٠

ويمكن تفسير ذلك مع مـا ذكره كـل من بول اروام Paul Uram (١٩٨٢) ، كفيكـوتا Cvikota (١٩٨٤) أن تمرينـــات التنفس التى تؤدى بعد تدريبات مجهدة تحسن من عمل الجهاز الدورى فيزداد توصيل الدم الى العضـــلات عن طريق زيادة الدفع القلبى والشـــعيرات الدموية وتوزيع سريان الدم الى العضلات العاملة وهذا يعمل على سريان الدم خلال العضـــلات لفترة زمنية معينة مما يسمح بزيادة انتشـــار اللاكتيك من العضلات الى الدم الذى يقوم بنقله الى القلب وتقوم الألياف العضـــلية للقلب باستهلاك هذا الحامض وبذلك يقل مستوى تركيزة فى الدم •

ويتبين من النتائج أيضا أن وسيلة الراحة الســـلبية لها تاثير على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدامها •

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشـــار اليــه كوفمــان ووير Kaufman & Ware (١٩٧٧) ، فوكس وماتيوس Fox & Mathews (١٩٨١) أن الراحة السلبية ممكن أن تمد ببعض التحســـن ويترك هذا للتخلص الطبيعى بالجسم حيث أن تركيز حامض اللاكتيك يزداد ما بين ٢ ـ ٨ ق بعد انتهـــاء التدريب ويســـتمر فى الفتـرة دون تغيير الا أنه يبدأ فى الانخفاض تدريجيا •

كما تشير نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى لها تاثير على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعـد استخدامها وتمثل المتوسط الأفضل أى (الأقل) •

وتعلل الباحثة هذه النتيجة بأن التدليك الشـخصى الذى جـاء فى المرتبة الأولى قد يرجع الى أن هذه الوسـيلة تؤدى بواسـطة اللاعبـة من تدليك مسحى عميق ، عصرى ، وعجنى وأهتزازى •

وقد أوضح ذلك كل من واكيم Wakim (١٩٨٠) ، جورج وآنى كنت George & Anne Kent (١٩٨٣) ، زينب العالم (١٩٨٣) أن التدليك الشخصى مثل المسحى العميق بسبب انطلاق مادة مثل الهستامين لها

تأثير توسعى على الشعيرات الدموية وتتحسن الدورة الدموية للجلد فى الطرف المدلك لفترة طويلة فيسهل التخلص من الفضلات المترسبة من عملية الاحتراق بالعضلات وذلك بتكسير المتجمع منها ودفعه الى الأوعية للمقاومة للتخلص منه وبذلك يمكن العضلات من الرجوع الى حالتها الطبيعية وتهيئتها فى أقصر وقت ممكن لمواجهة المجهود الجديد الذى ستبذله اللاعبة فى المسابقة التالية •

وتأسيسا على ما سبق يتضح أن هناك فروق فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدام الوسائل المختارة وهذا ما يحقق الفرض الأول الذى ينص على أن :

« توجد فروق دالة احصائيا فى نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد استخدام طرق التخلص من التعب المختارة (تدليك شخصى - تمرينات تنفس - راحة سلبية) لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) »

وتشير نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا لمستوى الأداء فى العارضتان المختلفتا الارتفاع بعد استخدام الوسائل المختارة •

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه ميتشل Mitchell (١٩٦٣)، دافيد David (١٩٧٨) أنه اذا استمر اللاعب فى أداء تمرينات بسيطة لمدة دقائق قليلة بعد الانتهاء من النشاط يعطى الجهاز الدورى فرصة للتأقلم التدريجى لتدفق الدم من العضلات العاملة والأوعية الدموية للجلد الى مركز الدورة الدموية وبذلك يمكنه من استعادة الاستشفاء فى أقصر وقت ممكن ويترتب على ذلك تحسن فى المهارات وتقل الأخطاء •

وتتفق أيضا مع اثبته نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) ، بول اورام Paul Urame (١٩٨٣) أن كفاءة الجهاز التنفسى تتحسن باستخدام تمرينات التنفس العميق المنتظم وبطريقة التدريب الذاتى وهذه تؤخر ظهور التعب وتحدث تأثيرا ايجابيا لأداء المهارات وخاصة التى تتطلب الدقة فى الحركة وهذه تسهم فى تحسن مستوى الأداء •

ويتبين من النتائج أيضا أن وسيلة الراحة السلبية لها تأثير على مستوى الأداء فى العارضتان المختلفتا الارتفاع بعد استخدامها ٠

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار اليه كل من ميتشيل Mitchell (١٩٦٣) كاوفمان ووير Kaufman & Ware (١٩٧٧) أن الراحة بالاسترخاء العضلى توفر ضمان استمرارية التدريب والاقتصاد فى الجهد المبذول لأداء الحركات المتكررة حيث تنقبض العضلات الأساسية مع ارتخاء العضلات التى لا تشترك فى أداء الحركة كما أنها تسهم فى تجميع طاقاته والتركيز على الأداء الجيد ٠

ويتبين من نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى لها تأثير على مستوى الأداء فى العارضتان المختلفتا الارتفاع وتمثل المتوسط الأفضل ٠

وترجع الباحثة هذه النتيجة مع ما ذكرته زينب العالم (١٩٨٣) ان التدليك الشخصى (الانعاش) يؤدى أساسا لاعداد الجسم للتدريب التالى ويعمل على تجديد الرغبة والارادة للعمل القادم بعد المجهود الرياضى وخاصة عندما تنتقل اللاعبة لتعيد المجهود أو العمل على جهاز آخر كما فى الجمباز ، اذ أن له تاثير ميكانيكى ينشط ويقوى عمليات التجدد ويسرع تيار الليمف والدم للعضلات المحملة بالمجهود كما يساعد على تحرك مخلفات عمليات التمثيل الغذائى بالجسم وبعد التدليك يمكن للاعبة بسهولة من توجيه جسمها مهما كانت الحركة صعبة وبذلك يتحسن الأداء (: ٧٦ ـ ٨٢) ٠

وترجع الباحثة هذه النتائج الى استخدام هذه الوسائل والتى ساعدت على التخلص من بعض حامض اللاكتيك الذى انتشر فى العضلات بعد القيام بأداء الجهاز الأول (حركات أرضية) مما ساعد اللاعبات على تحسين درجاتهن عند القيام بالأداء على الجهاز الجهاز الثانى (العارضتان المختلفتا الارتفاع) وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على أن :

« توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على مستوى الأداء المهارى فى جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) » .

وقد أوضحت نتائج جدول رقم (٣) أن هناك فروق دالة احصائيا فى النبض ومعدل التنفس بعد استخدام الوسائل المختارة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢) أن استنشاق هواء يحتوى على نسبة تتراوح بين ٦٥ — ٧٥ ٪ أكسجين يساعد على سرعة تعويض الدين الأكسجينى مما يزيد بسرعة الاستشفاء ويؤدى الى تخفيض سرعة النبض (: ١٢٦) .

وتتفق أيضا مع ما ذكره نيكول رونسارد Nicole Ronsard (١٩٨١) أن الراحة بالاسترخاء تجعل دقات القلب أكثر بطئا ويقل التنفس ويبطىء بالتدريج ويتمكن من استعادة الاستشفاء فى أقصر وقت ممكن (: ٢١٠) .

وتشير نتائج جدول (٣ ، ٤) أن وسيلة التدليك الشخصى (الانعاش) لها تأثير على النبض ومعدل التنفس بعد استخدامها وتمثل المتوسط الأفضى أى (الأقل) .

ويتفق ذلك مع نتائج البحث الذى قام به ف.م. (دبرفكس) (١٩٨٠) الى أن التدليك العام لجميع أجزاء الجسم يؤدى الى زيادة سرعة استعادة الشفاء والى تحسن سرعة النبض ودرجة حرارة الجسم والذى ينشأ عن تنشيط الدورة الدموية ويعمل على رفع قدرة اللاعب فى مرحلة المنافسة (: ٢٧ — ٢٨) .

ويتبين من نتائج جدول رقم (٣) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا فى الضغط الانقباضى والضغط الانبساطى بعد استخدام الوسائل المختارة ويتضح من ذلك أن متغير الضغط الانقباضى والانبساطى يتأثر بأستخدام الوسائل ولكن ليس هناك فروق دالة فيما بينهما .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أوضحه بوير كاسش Boyar Kasch

(١٩٧٠) من أن الأفراد المدربين يظهروا تحسسنا فى ضغط الدم أثناء الراحة بعد المجهود مع الارتباط بتحسن الأداء (: ٢١١) ٠

بناء على النتائج الســابق ذكرها يتضح أن الفرض الثالث الذى ينص على أن :

« توجد فروق معنوية دالة بين تأثير الوسائل المختلفة المختارة على استعادة الشفاء (النبض – معدل التنفس – الضغط الانقباضى – الضغط الانبساطى) لصالح التدليك الشخصى (الانعاش) » قد تحقق جزئيا ٠

الاســتنتاجات :

١ – استخدام التدليك الشــخصى (الانعاش) أفضل الوســائل المختــارة للتخلص من التعب تأثيرا على تقليل تركيز حامض اللاكتيك فى الدم بعد الأداء وخلال الفترة ما بين العمل على الأجهزة ٠

٢ – استخدام وسيلة التدليك الشخصى (الانعاش) أفضل الوسائل المختارة للتخلص من التعب تأثيرا على تحسن مســتوى الأداء المهارى فى العاضتان المختلفتا الارتفاع أى بعد استخدام الوسيلة ٠

٣ – استخدام التدليك الشخصى (الانعاش) أفضـل الوســائل المختارة للتخلص من التعب تأثيرا على استعادة الشفاء ٠

التوصــيات :

فى ضوء اجراءات ونتائج البحث توصى الباحثة بالتالى :

– توصى الباحثة باستخدام أحد وسائل التخلص من التعب المختارة لما لها من تأثير على تقليل نسبة اللاكتيك وأن كان أفضلها التدليك الشخصى (الانعاش) وذلك بعد الأداء وخلال الفترة ما بين العمل على الأجهزة ٠

– كما توصى الباحثة باستخدام أحد وســائل التخلص من التعب المختارة لمــا لها من تأثير على تحسن مستوى الأداء فى الجهاز التالى وان كان أفضلها التدليك الشخصى (الانعاش) ٠

– كذلك توصى الباحثة باستخدام أحد وســائل التخلص من التعب المختارة بعد الأداء وخلال الفترة البينية بين العمل على الأجهزة لمــا لها من تأثير على استعادة الشفاء وان تبين أن أفضلها هو التدليك الشــخصى (الانعاش) ٠

فى هذا العدد

صفحة

التوجيه والإشراف الفنى فى التعليم ٣
للأستاذ الدكتور يوسف صلاح الدين قطب

الإمتحانات والتقويم التربوى
للأستاذ محمد سعيد عزت

دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس ٩
« التعلم بالتلقى - التعلم بالإكتشاف - التعلم المعدل »
بالنسبة للتحصيل المعرفى والأداء المهارى فى الباليه
لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ١٦
للدكتورة ناهد عبدالمعطى إسماعيل عبادة

فاعلية بعض الوسائل التعليمية فى تعليم
مهارة التصويبة السلمية للاعبات المينى باسكت ٣٣
للدكتورة عزة عبدالفتاح الشيمى

أثر برنامج مقترح للتعبير الحركى فى تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية
والقدرة على التعلم والتوافق الحركى للصف الأول الإعدادى ٤٦
للدكتورة سامية ربيع محمد الباهى

مركز التحكم لدى لاعبات كرة السلة
وعلاقته بمستوى الأداء ونتائج الفرق ٦٣
للدكتور مدحت صالح سيد

تأثير وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض اللاكتيك
وفترة استعادة الإستشفاء ومستوى الأداء فى الجمباز ٧٦
للدكتورة نوال حسن الفار